حکومەتی هەرێمی کوردستان – عێراق
وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

پەروەردەی وەرزشی

پۆلی یازدەمی قۆناغی ئامادەیی

لیژنەی ئامادەکردن
لیژنەیەک لەوەزارەتی پەروەردە

چاپی چوارەم
٢٧١٥ کوردی – ٢٠١٥زایینی – ١٤٣٦ کۆچی

سەرپەرشتی زانستی چاپ: سالار جلال احمد
پێداچوونەوەی زانستی: لیژنەیەك لەوەزارەتی پەروەردە
سەرپەرشتی هونەری و چاپ: عوسمان پیرداود - ئاری محسن أحمد
تایپ و ئامادەکردنی وێنەکان: فرهاد احمد محمد جاف
یوسف احمد اسماعیل
أرام طه یوسف زەنگەنە
نەخشەسازی بەرگ و ناوەڕۆك: یوسف احمد اسماعیل
جێبەجێ کردنی بژاری هونەری: لانە مجید میریحی

بەشی یەکەم

پوختەیەك لە یاساکانی

یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان (العاب الساحة والميدان)

Track and field

پێشەکی

بێگومان لای هەموو کەسێك ئاشکرایە کە یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان بە بووکی یارییەکان(عروسة الالعاب) ناسراوە یان ناوزەند دەکرێت و دووەم یارییە لە دوای یاری تۆپی پێ لە روی هاندەران و بینەران. جا پێویستە لە سەر هەموو وولاتێك کە بایەخێکی زۆر گرنگ بەیارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان بدات بۆ ئەوەی ناو و ئاڵای ئەم وولاتە بەجیهان بناسرێت لە کاتی ئەنجام دانی یارییەکانی ئۆلمپیاد. لەم روانگەوە داواکارین کەوا حکومەتی هەرێمی کوردستان بایەخێکی زۆر گرنگ بەم یارییە واتە یاری گۆڕەپان و مەیدان بدات بۆ ئەوەی ئێمەش وەك وولاتانی جیهان بەشداری لە یارییەکانی ئۆلمپیاد بکەین و ئاڵای کوردستان بەرزبکرێتەوە لەناو ئاڵای وولاتی دیکە. بێگومان ئەمەش پێویستی بە دروستکردنی یاریگای تایبەت بەم یارییە هەیە لەگەڵ دابینکردنی ئامێرو کەلوپەلی تایبەت بەگۆڕەپان و مەیدان.

وە هیواداریـن ئەم پەرتوکە خزمەتێك بە قوتابیان و مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی بکات، بەتایبەتی ئەوانەی لەبواری یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان کاردەکەن، بێگومان ئەم پەرتوکە لە روی زمانەوانی کەم و کوری تێدایە. جا بۆیە داوای لێبوردن دەکەین لەهەر کەموکورییەك. لەگەڵ رێزماندا ...

مێژووی یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان

یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان یەکێکە لە چالاکییەکانی وەرزشی کۆن وچالاکییە جەستەییەکان لەگەڵ ژیانی مرۆڤ سەری هەڵداوە. چونکە لە چاخی کۆن زۆرگرنگ بووە. مرۆڤ هەردەم ئامادەبووە بۆبەربەرەکانی لەگەڵ هاوەڵەکانی و گیانداران لەپێناو مانەوەی لەژیانداو ژیانیان لەسەر ڕاوکردنی گیانلەبەران بووە. وەلەئەشکەوت وچۆلیدا دەژیان، بە سەر چیا دەکەوتن و دەهاتنە خوارەوە بۆ ناو دۆڵ و دەشتایی، بەرد چەکی سەرەکییان بووە. ئەوانە هەموو وا لەمرۆڤ دەکات جەستەی بەهێز بێت. ڕۆیشتنی خێرا بێت بۆ ئەوەی بەئاسانی نێچیرەکانی ڕاوبکات. بتوانێ ڕم بهاوێژێ و بازبدات لەسەر ئەو جۆگەو بەربەستانەی کە تووشی دەبن. واتە ئەم جولانە سروشتیین و لەگەڵ ژیانی مرۆڤ لەکاتی منداڵی هەر لەسەرەتاوە دروست بووینە وەك ڕۆیشتن و ڕاکردن و هاوێشتن و بازدان. بەڵام بەبێ ڕێساو یاساو بنەمابوون. واتە گۆرەپان و مەیدان مێژوویەکی کۆنی هەیە، دەستی پێکردوە لەگەڵ دروست بوونی مرۆڤ و بەتێپەربوونی کات ئەم یارییە پێشکەوت و ڕکابەری لەسەر کراوە.

وە یاساو ڕێسای تایبەتی بۆ دانراوەو هەندێك لەم یارییانە چووەتە ناو یەکەم خولی یارییەکانی ئۆلمپی کۆن ساڵی 776ی پێش زایینی بەشادەماری یارییەکانی ئۆلمپی کۆن دادەنرا.

وە لەبەرپێشکەوتنی ئادەمیزاد لەبەدی هێنانی تەکنەلۆژیاوە، گۆرەپان و مەیدانیش پێشکەوتنی بەخۆوە بینیوە. چونکە بروا ناکرێت کە ماوەی 100م بە 9,53چرکە ببڕدرێت. مرۆڤ بتوانێت 9م زیاتر بازبدات. قورسایی 7,257کگم زیاتر لە 23م هەڵبدات و ئەوەش بەهۆی پێشکەوتنی زانست و بەرزبوونەوەی لێهاتووی جەستەییە(الياقة البدنية).

گۆرەپان و مەیدان
Track and field

یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان دەکرێت بە دووبەشی سەرەکی :

1- گۆرەپان : Track: ئەمەش هەموو ڕاکردنەکان دەگرێتە خۆی کە سێ جۆر ڕاکردن هەیە.

أ- ڕاکردنی ماوە کورتەکان: کە بریتییە لەم ڕاکردنانەی خوارەوە.

100م، 200م، 400م، 100م بەربەست بۆ ئافرەتان 110م بەربەست بۆ پیاوان، 4× 100م پۆستە، 400م بەربەست بۆ پیاوان و ئافرەتان.

ب- ڕاکردنی ماوە ناوەندییەکان: کە بریتیە لەم راکڕدنانەی خوارەوە. 800م، 1500م، 4×400م پۆستە

ج- ڕاکردنی ماوە درێژەکان کەئەم ڕاکردنانە دەگرێتەوە.

3000م، 5000م، 3000م بەربەست(الحواجز)، 10000م

راکردنی دەوروبەر (الضاحية)، راکردنی 42.195 کم (ماراسۆن)

2- مەیدان: field : دەکرێت بە دووبەش.

أ- هاوێشتن (الرمي):دەکرێت بە چوار جۆر :

- هەڵدانی قورسایی(قذف الثقل): Shot put
- هاوێشتنی ساپ(رمي القرص): Throwing the discus
- هاوێشتنی ڕم(رمي الرمح): Throwing the javelin
- هاوێشتنی چەکوچ (رمي المطرقة): Throwing the hammer

ب- بازدان (القفز): ئەمەش دەکرێت بە چوارجۆر :

- یەك باز(الوثب العريض): Long jump
- سێ باز(الوثب الثلاثية): Triple jump
- بازدانی بەرز (القفز العالى): High jump
- بازدانی بەدار(القفزبالعصا)- زانا-: Pole vault

گۆرەپان Track

- ڕاكردنی ماوە كورتەكان
- ڕاكردنی ماوە ناوەندیەكان
- ڕاكردنی ماوە درێژەكان

ڕاکردنی ماوە کورتەکان

ڕاکردنی ماوەکورتەکان پێویستی بە جێبەجێ کردنی چەند هەنگاوێگە:
– سەرەتا(البدایە):start : سەرەتای ڕاکردنەکان دەکرێت بە دووبەش

1- سەرەتا لە دانیشتن

2- سەرەتا لە وەستان

1- سەرەتا لە دانیشتن (البدایة من الجلوس): سەرەتای هەر ڕاکردنێك زۆرگرنگە ناتوانین فەرامۆشی بکەین. سەرەتای ڕاکردن لە دوونیشانە (العلامة) دەست پێ دەکات کە دەکەوێتە پشت هێلی سەرەتا(خط البدایة). یاریزانەکان بەزۆری پالپشت (المسند) بەکاردەهێنن لە ڕاکردنی ماوە کورتەکان پێویستە ئەو پالّپشتانە گۆشەیەکی دیاریکراو لەگەلّ ئاستی زەوی دروست بکات. پێویستە نیشانەی پێشەوە کۆتاییەکەی لاربێت(مائل) بۆ دروست کردنی گۆشەیەك کەپێوانەکەی ($45°$) پلە بێت لەگەلّ ئاستی زەوی ونیشانەی دووەم کە دەکەوێتە پشت نیشانەی یەکەم پێویستە گۆشە لارییەکەی (زاویة المیلان)($90°$) بێت سەیری وێنەی ژمارە(1)بکە:



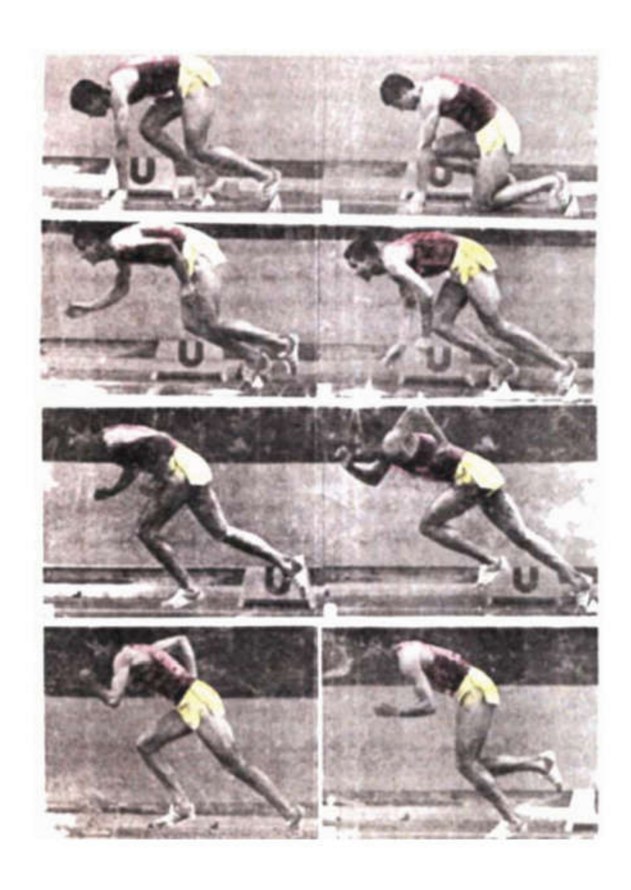
وێنە ژمارە(1) پالپشت(مسند)

وە سەرەتا لە دانیشتن دەکرێت بەسێ بەش

أ– سەرەتای کورت: Bunch start

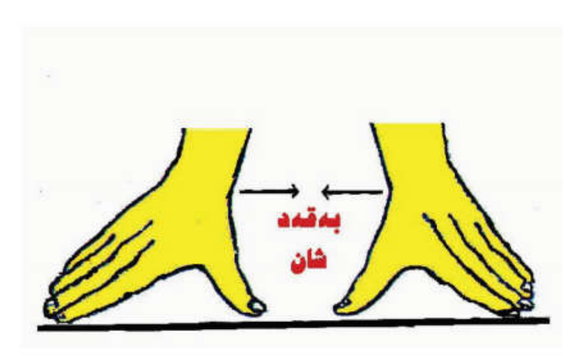
ب– سەرەتای ناوەندی: Mediam start

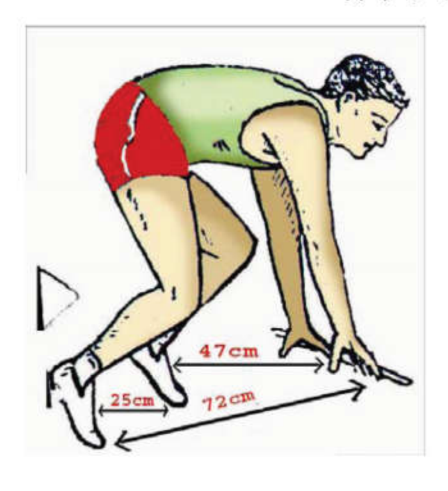
ج– سەرەتای درێژ: Elongated start



أ- سەرەتای کورت (البدایة القصیرة) : Bunch start

لەم جۆرە سەرەتاییە قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی یەکەم دادەنرێت کە دووری نێوان هێلی سەرەتا لەگەڵ پەنجەی پێ نزیکەی (47)سم دەبێت، قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری(72) سم لە هێلی سەرەتاوە(خط البدایة). یاریزان بەشێوەی هەڵتروشکان (القرفصاء) لەسەر زەوی دادەنیشێت. ئەژنۆی قاچی دواوەی لەنزیك پەنجەکانی قاچی پێشەوە دادەنێت و پەنجەی دەستەکانی بەشێوەی نیو کەوانە وەك پرد(جسر) لەسەر زەوی دادەنێت. دووری نێوان هەردوو دەستەکانی بەماوەی پانایی شانەکانی بێت. سەیری وێنەی ژمارە(2)بکە:

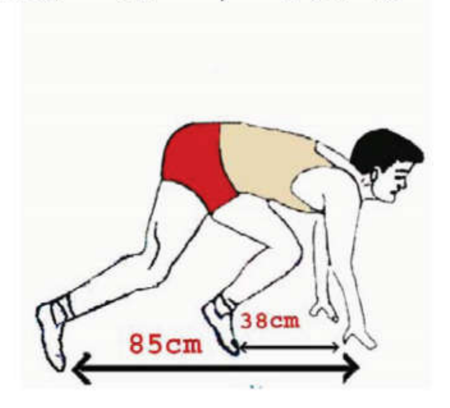




وێنەی ژمارە(2)شێوەی دانانی دەست لەسەر هێلی سەرەتا

ب- سەرەتای ناوەندی(البداية المتوسطة): Mediam start

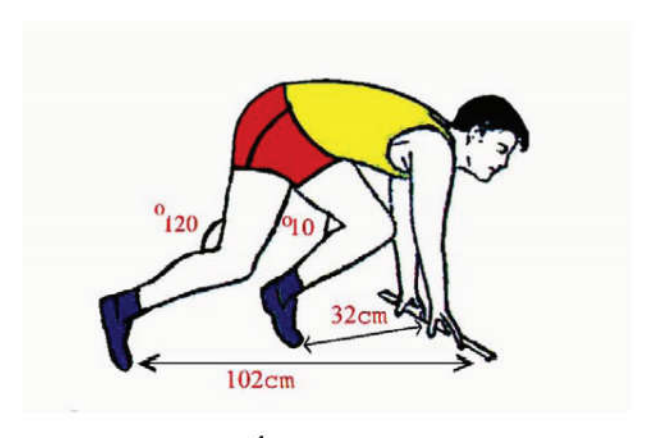
قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی (علامة) یەکەم دادەنرێت بەدووری (38سم) لەهێلی سەرەتاوە (خط البداية) و قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری(85سم) لە هێلی سەرەتاوە، ئەژنۆی قاچی دواوە لە تەنیشت کەوانەی قاچی پێشەوە دادەنرێت (قوس القدم الامامية). سەیری وێنەی ژمارە(3)بکە:



وێنەی ژمارە(3)

ج- سەرەتای درێژ(البدية الطويلة): Elongated start

قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی یەکەم دادەنرێت بەدووری(32سم) لەهێلی سەرەتاوە و قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری (102سم) لەهێلی سەرەتاوە و ئەژنۆی قاچی دواوە لەتەنیشت پاشپانی (كعب) قاچی پێشەوە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(4)بکە:



وێنەی ژمارە(4)

- سەرەتا لە دانیشتن پێویستی بەسێ بانگهێشت (ایعاز) هەیە.

1- سەرهێل (على الخط او الجلوس على الخط) On your marks

2- ئامادەبە (تحضر) Getset

3- تەقەکردن یان دەرپەرین (الانطلاق) Go

1- سەرهێل (على الخط او الجلوس على الخط) On your marks

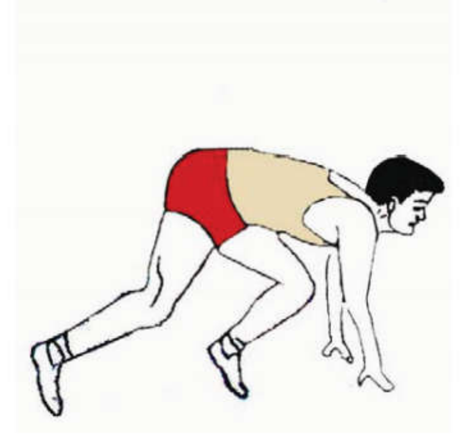
دوای ئەوەی کە یاریزان گوێی لە بانگهێشتی سەرهێل بوو لەلایەن هاوێژەر (المطلق) پێویستە بچێتە بواری خۆی(مجال). یەك لەجۆرەکانی سەرەتا بەکاربهێنێ و هەموو مەرجەکانی سەرەتا جێبەجێ بکات. ئینجا بیر لەدەنگی هاوێژەر دەکاتەوەو سەیری ئەولائەولا نەکات بەڵکو سەیری پێشەوەی خۆی بکات و سەیری هاوێژەر نەکات، دەبێت قورسایی لەش (ثقل الجسم) لەسەر ئەژنۆ بێت (على الركبة). سەیری وێنەی ژمارە(5)بکە:



وێنەی ژمارە(5)

2- ئامادەبە (تحضر): Getset

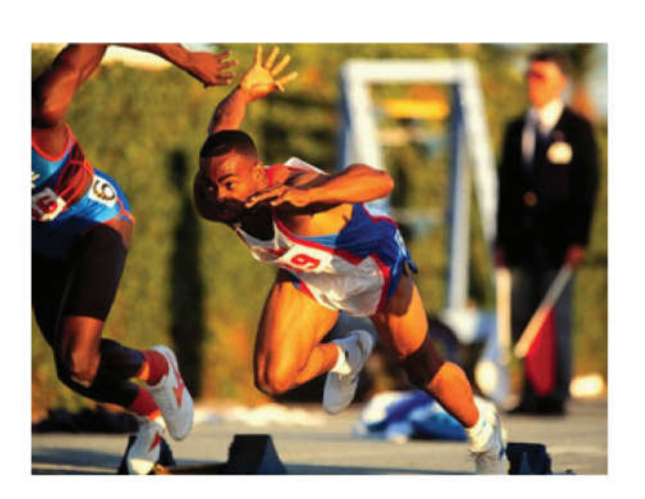
دوای ئەوەی کەیاریزان گوێی لە بانگهێشتی (ئامادەبە)بوو، یاریزان ناوقەدی بەرزدەکاتەوە بە یارمەتی ماسولکەکانی قاچی و ناوقەدی. ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشی یاریزان لاربێت(میل) بۆپێشەوە بەمەرجێك هەردووشانەکانی بکەوێتە سەر هێلی سەرەتا(خط البداية). لەو کاتەدا قورسایی لەش(ثقل الجسم) دەکەوێتە سەر هەردوو دەستەکان و قاچەکان. دەبێت یاریزان لەکاتی ئامادەبوون سەیری نزیکەی(90سم) دوور لەهێلی سەرەتاوەبکات و دەبێت جولانەوەی یاریزانەکان و دەنگی بینەران و هاندەران فەرامۆش بکات لە بارێکی هێمن دابێت و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژێ تا گوێی لەدەنگی دەمانچە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(6)بکە:



وێنەی ژمارە(6) ئامادەبوون

3- تەقەکردن یان دەرپەرین (الانطلاق): Go

کەیاریزان گوێی لەدەنگی تەقە بوو، دەبێت بە قاچی دواوە زەوی پاڵبدات بۆپێشەوەو بۆ سەرەوە(للامام و للاعلی)، دەستی بە پێچەوانەی قاچی دەبێت. درێژی هەنگاوی یەکەم کورتترە لە درێژی هەموو هەنگاوەکانی دیکە، بۆئەوەی هاوسەنگی (التوازن) لەدەست نەدات. سەیری وێنەی ژمارە(7)بکە:



وێنەی ژمارە(7) دەرپەرین

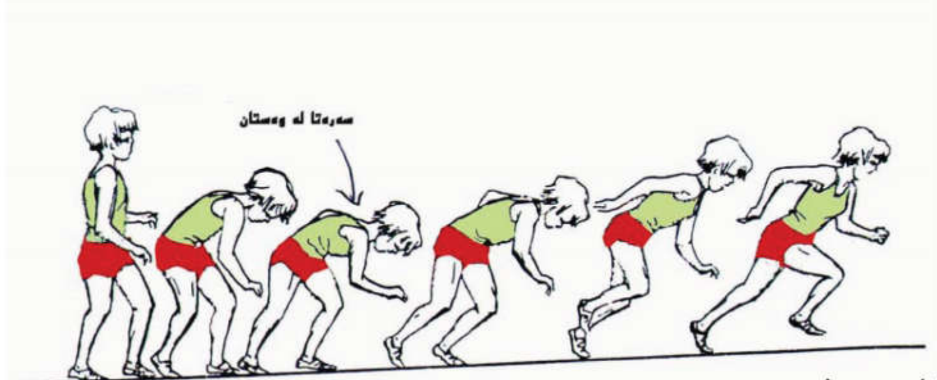
2- سەرەتا لە وەستان:

ئەم جۆرە سەرەتایە بۆ ڕاکردنی ماوە درێژەکان (رکض المسافات الطويلة) وە ماوە ناوەندییەکان بەکاردێت وەك 3000،1500م........هتد.

لەم جۆرە سەرەتایە هاوێژەر(المطلق) دوو بانگهێشت دەکات ئەویش ئەمانەن:-

- سەرهێل (على الخط)
- تەقەکردن یان دەرپەرین (الانطلاق)

واتە بانگهێشتی (ئامادەبە)ی تێدا نییە وەك لەراکردنی ماوە کورتەکان دا. سەیری وێنەی ژمارە(8)بکە:



وێنەی ژمارە(8) سەرەتا لە وەستان

*ڕاکردنی پۆستە (ركض البريد) Relay races

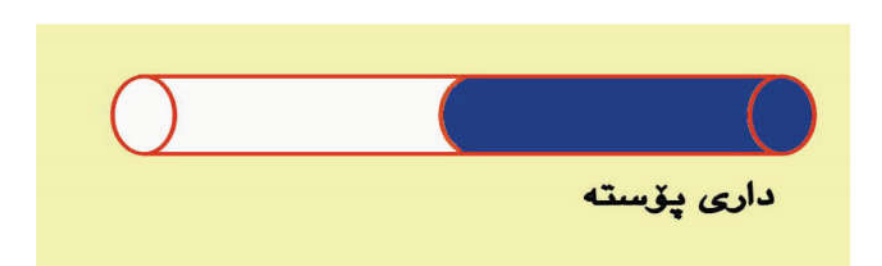
دووجۆری سەرەکی هەیە 4×100م پۆستە، 4×400م پۆستە بۆ پیاوان و ئافرەتان

داری پۆستە(عصا البريد):- بریتییە لە لولەکێکی لووسی ناوبۆش (مجوف) لە دار یان لەکانزا دروست دەکرێت لە یەك پارچەو دەبێت رەنگ بکرێت بە رەنگێکی گونجاو بۆ ئەوەی بەئاسانی ببینرێت.

درێژی = 28-30 سم

کێش (وزن) = 50 غم

چێوەکەی = 12-13 سم

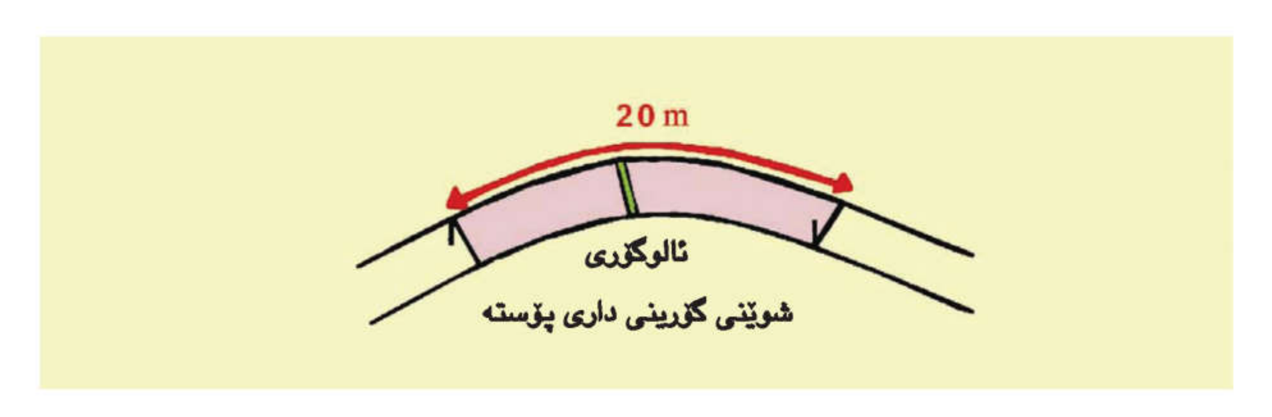


*دووڕێگا هەیە بۆوەرگرتنی داری پۆستە لە ڕووی سەیرکردن (طرق الاستلام)

1- ڕێگای سەیرکردن (الطريقة المنظورة): ئەم ڕێگایە لە ڕاکردنی 4×400م پۆستە بەکاردێت.

2- ڕێگای سەیرنەکردن (الطريقة غير المنظورة): لە ڕاکردنی 4×100م پۆستە بەکاردێت.

- تیپی ڕاکردنی پۆستە لە(4) یاریزان پێك دێت و دەتوانرێت ناوی(6) یاریزان تۆماربکرێت لە خولەکانی بەرایی (التمهيدي). واتە یاسا ڕێگا دەدات بەگۆڕینی (2) یاریزان لەکۆتایی.
- وەرگرتنی داری پۆستە لە شوێنێك ئەنجام دەدرێت پێی دەووترێت شوێنی گۆڕین (منطقة التبديل). کە ماوەکەی (20)م و ئەو یاریزانەی دارەکە وەردەگرێت بۆی هەیە (10)م بێتە پێشەوە لە شوێنی گۆڕین. بەڵام ناتوانێت دارەکە وەربگرێت لەم(10)م تەنها لە شوێنی گۆڕینی دارەکە کەماوەکەی (20)م دارەکە وەربگرێت و باشترین جێگا بۆ وەرگرتنی دارەکە لە سێ بەشی دواوەی شوێنی گۆڕینی دارەکە بێت.



* جۆرەكانی پێدان و وەرگرتنی داری پۆستە
[أنواع تسليم والتسلم]

1– پێدان و وەرگرتنی دەرەكی (الخارجی):

یەكەم یاریزان ← دارەكە لە دەستی چەپەیەتی
دووەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە
سێ یەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە
چوارەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و (بەبێ گۆڕین)

2– پێدان و وەرگرتنی ناوەوە (الداخلی):

یەكەم یاریزان ← دارەكە لە دەستی راستەیەتی
دووەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست
سێ یەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست
چوارەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت (بەبێ گۆڕین)

3– پێدان و وەرگرتنی تێكەڵاو(فرانكفۆرت) (المختلط):

یەكەم یاریزان ← دارەكە لە دەستی راستەیەتی
دووەم یاریزان ← بەچەپە وەردەگرێت
سێ یەم یاریزان ← بە ڕاستە وەردەگرێت
چوارەم یاریزان ← بەچەپە وەردەگرێت

بە پێچەوانەشەوە دەتوانرێت ئەم ڕێگایە بەكاربهێنرێت واتە:

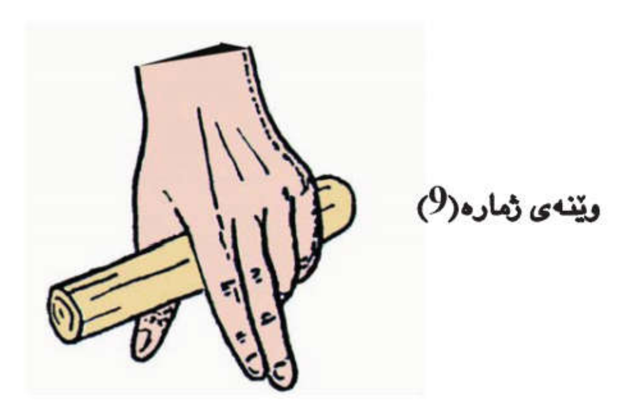
چەپ ← راست ← چەپ ← راست

* ڕێگاکانی گرتنی داری پۆستە(طرق مسك العصا)

چەند ڕێگایەك هەیە بۆ گرتنی داری پۆستە کە یاریزانی یەکەم بەکاری دەهێنێت.

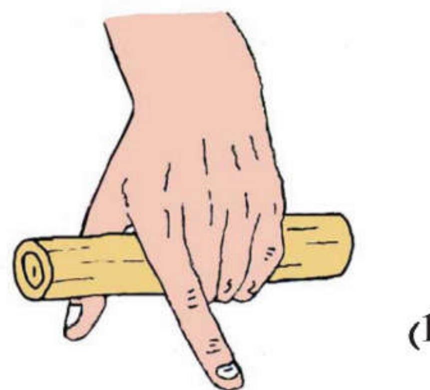
لە خوارەوە باسی دووجۆری سەرەکی دەکەین:-

1- گرتنی دارەکە بە پەنجەکانی توتەو برای توتە (واتە دووپەنجەی دواوە) (الخنصر والبنـصر) پەنجـەکانی تر لەسەر زەوی دەبن بۆ وەرگرتنی باری سەرەتا (البداية). سەیری وێنەی ژمارە(9)بکە:

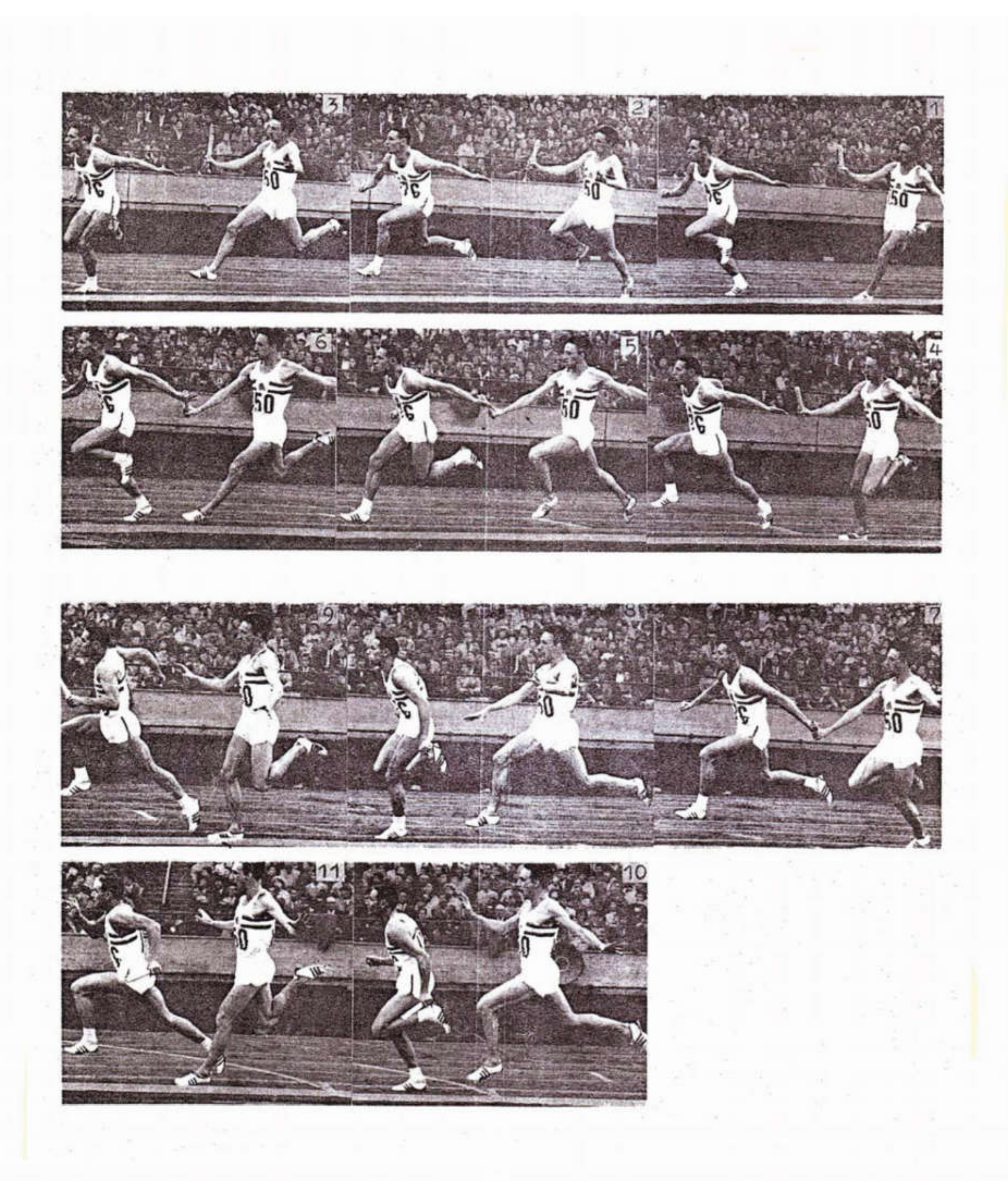


وێنەی ژمارە(9)

2- گرتنی دارەکە بەهۆی پەنجەکانی توتەو برای توتەو ناوەڕاست واتە سێ پەنجەی دواوە(الخنصر والبنصر والوسطى). پەنجەی گەورەو پەنجەی شایەت بۆ وەرگرتنی باری سـەرەتا بـەکاری دەهێـنن. سـەیری وێنـەی ژمارە(10)بکە:



وێنەی ژمارە(10)



3
2
1
6
5
4
9
8
7
11
10

* جۆرەکانی پێدانی داری پۆستە(انواع التسلم)

1- لە خوارەوە بۆ سەرەوە (من الاسفل الى الاعلى)

یاریزانی وەرگر دەستی بۆخوارەوە درێژدەکاتەوە بەمەرجێك چوارپەنجەی دواوە بەیەك دەنووسێن (متلاصقة) و پەنجەی گەورە دەکرێتەوە لەم جۆرە رێگایە ناولەپ (باطن الكف) رووی لەزەوی دەبێت و پشتی دەست لەسەرەوە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(11)بکە:



وێنەی ژمارە(11)

وەلەم رێگایەدا ئەم یاریزانەی کەدارەکە دەداتە یاریزانەی دووەم دارەکە لەخوارەوە ڕەوانەی دەستی یاریزان دەکات. ئەو دەستەی کەدارەکە وەردەگرێت لە ئاستی ناوقەد نزمترە.

2- لەسەرەوە بۆ خوارەوە (من الاعلى الى الاسفل)

لەم رێگایەدا ناولەپ (باطن الكف) رووی بۆسەرەوە دەبێت و پشتی دەست (ظاهر الكف) رووی بۆ خوارەوە دەبێت. ئەو دەستەی دارەکە وەردەگرێت تا ئاستی ناوقەد بەرزدەبێتەوە. لەم رێگایەدا دارەکە لەسەرەوە ڕەوانە دەکرێت بۆ یاریزانی وەرگر. سەیری وێنەی ژمارە(12)بکە:



وێنەی ژمارە(12)

<u>چەند تێبینیەك:</u> لە ڕاکردنی 4 × 400م پۆستە ئەگەر ژمارەی تیپەکان سێ(3) تیپ بێت. ئەوا جیاوازی یەك کەوانە دەدرێت(فرق قوس واحد)، واتە دوای ڕاکردنی کەوانەی یەکەم لە بواری خۆی یاریزان بۆی هەیە بێتە بواری یەکەم.

بەڵام ئەگەر ژمارەی تیپەکانی زۆربوون ئەوا جیاوازی (3) کەوانە (فرق ثلاثة اقواس) دەدرێتە یاریزان. واتە یاریزانانی یەکەم جیاوازی دووکەوانە ڕادەکەن لەبواری خۆیاندا، یاریزانانی دووەم یەك کەوانە لەبواری خۆیاندا ڕادەکەن، پاشان دێنە بواری یەکەم لە نزیك ئاڵایەك(علم) کە بەرزیەکەی (1,5)م و کە لەدەرەوەی بواری ڕاکردن دادەنرێت.

- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری 4×100م پۆستە = (3)شوێن
- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری 4×400م پۆستە = (1)شوێن

*دوورخستنەوەی تیپی پۆستە (استبعاد الفريق)

1- وەرگرتنی داری پۆستە لەدوای یان لەپێشەوەی شوێنی ئاڵوگۆرکێ(منطقة التبديل) واتە پێش (20)م یان دوای (20)م.

2- پاڵنانی هاورێکەی دوای ئەوەی کە دارەکەی وەرگرت (دفع الزميل).

3- بەربوونەوەی داری پۆستە و هەڵگرتنەوەی لەلایەن یاریزانی یەکەم و پاشان بیداتە یاریزانی دووەم(المستلم).

4- گۆڕینی بواری خۆی پێش تەواوبوونی پێدان و وەرگرتن. ببێتە هۆی کۆسپ (عرقلة)بۆ یاریزانەکانی دیکە.

5- هاوێشتنی داری پۆستە بۆ هاورێکەی (رمی العصا لزميله).

6- کۆتایی هێنان بە ڕاکردن بەبێ داری پۆستە (انهاء السباق بدون العصا).

*ڕاکردنی بەربەست (سباقات الموانع)

پێك دێت لەم ڕاکردنانەی خوارەوە

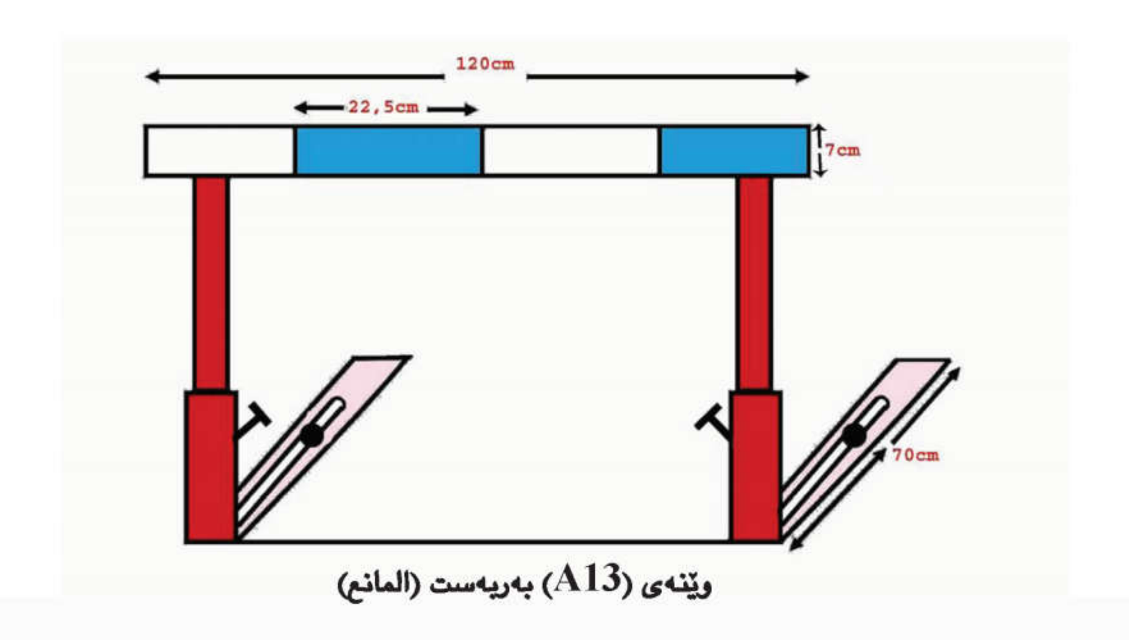
100م بەربەست بۆ ئافرەتان، 110م بەربەست بۆ پیاوان، 400م بەربەست بۆ پیاوان و ئافرەتان 3000م بەربەست / کە پێك دێت لە(28)بازدان لەسەر بەربەستی دار و (7) بازدان لەسەر بەربەستی ئاوی(حاجز المائی)، لە ڕاکردنی 400م بەربەست بەرزی بەربەست بۆ پیاوان(91)سم و ئافرەتان(76)سم.

= له ڕاكردنی بەربەست یاریزان له بواری خۆی ڕادەكات. واته تا ڕاكردن تەواو دەبێت بۆی نییه بواری خۆی بگۆڕێت.

= هەر یاریزانێك ئەگەر قاچی یان پێی له تەنیشت بەربەستەكه بپەڕێنتەوه یان بەربەستێك بازبدات له بواری خۆی نەبێت یان بەدەست پاڵ به بەربەستەكەوه بدات. ئەوا له پێشبركێیەكه (سباق) دەكرێته دەرەوه.

= درێژی بەربەست =120سم، پانی دارەكه= 7سم، كێشی= 10كغم

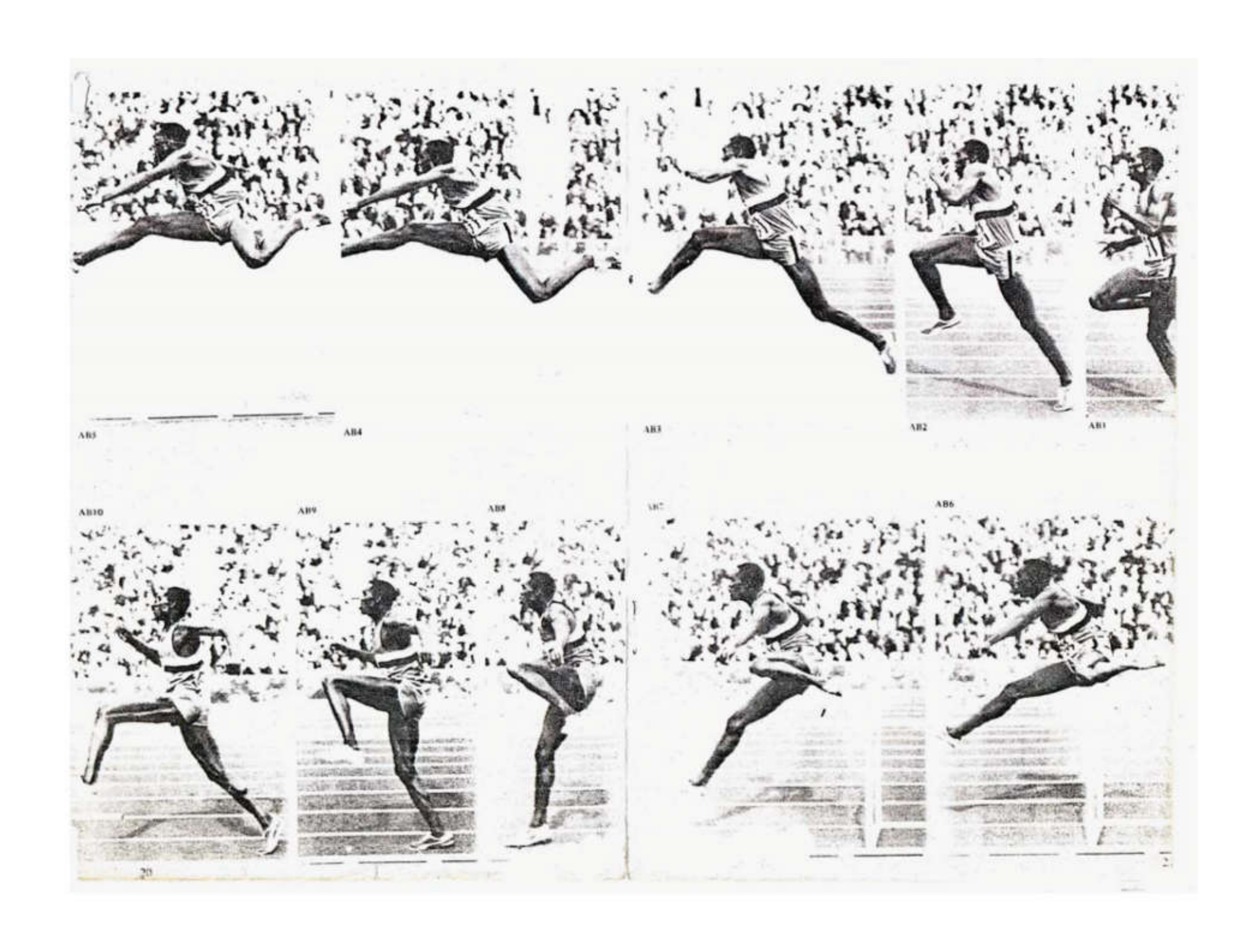
هێزی پێویست بۆ بەردانەوه (وەرگێرانی)= 3,60كگم. سەیری وێنەی ژمارە(A13):



وێنەی (A13) بەربەست (المانع)

جۆری پێشبركێ	بەرزی بەربەست	ماوەی نێوان هێلی سەرەتا و یەكەم بەربەست	ماوەی نێوان بەربەستەكان	ماوەی نێوان بەربەستی كۆتایی و هێلی كۆتایی	ژمارەی بەربەستەكان
110م بۆپیاوان	106سم	13,72م	9,14م	14,02م	10
400م بۆپیاوان	91سم	45م	35م	40م	10
100م بۆئافرەتان	84سم	13م	8,50م	10,50م	10
400م بۆئافرەتان	76سم	45م	35م	40م	10

(خشتەی بەرزی و دووری نێوان بەربەستەكان)


AB5
AB4
AB3
AB2
AB1
AB10
AB9
AB8
AB6

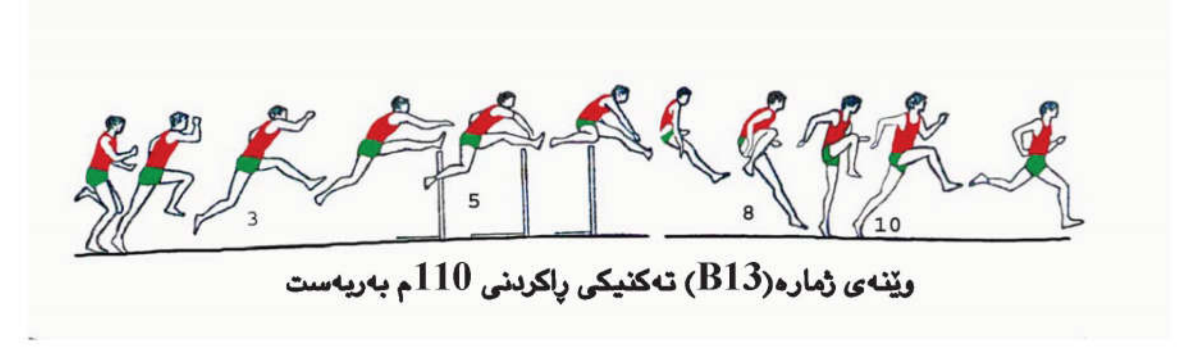
هەنگاوەکانی ڕاکردنی 110م بەربەست:-

1- سەرەتا(البداية): لەبەرئەوەی ڕاکردنی 110م بەربەست لە ڕاکردنی ماوە کورتەکانە بۆیە سەرەتا لە دانیشتن بەکاردەهێنن و یاریزان دەبێت زۆر مەشق لەسەر ماوەی نێوان هێلی سەرەتاو یەکەم بەربەست بکات و یاریزانی باش بە (8) هەنگاو ئەوماوەیە دەبڕێت.

2- بڕینی یەکەم بەربەست (اجتياز المانع الاول): سەیری وێنەی ژمارە(B13) بکە:

3- هەنگاوەکانی نێوان بەربەستەکان (الخطوات بين الموانع): یاریزانی باش ئەوماوەیە بەسێ هەنگاو دەبڕێت. هەنگاوی یەکەم کورتترە لە دوو هەنگاوەکەی دیکە.

4- کۆتایی(النهاية): دوای ئەوەی کە یاریزان بەربەستی دەیەمی بڕی (اجتازه) دەبێ زۆر بەرێکی قاچەکانی بهاوێت و بە هەنگاوی خێرا بۆئەوەی ئەنجامی باش بەدەست بهێنێت.



وێنەی ژمارە(B13) تەکنیکی ڕاکردنی 110م بەربەست

یاساکانی ڕاکردن (قانون الاركاض) بە گشتی

1- دەبێ تیروپشك (قرعه) بکرێت بۆ دیاریکردنی بوار(مجال) بۆ هەر یاریزانێك.

2- یاریزان ناتوانێت بە ئارەزووی خۆی یاریکردن جێبهێلێت.

3- یاریزان بۆی هەیە بەبێ پێلاو(بدون حزاء) یان یەك تاك پێلاوی لە پێ بێ ڕابکات.

4- هاوێژەر(المطلق) لە شوێنێك بوەستێ کە هەموو یاریزانەکان ببینێ بە یەکسانی و دووربێت لێیان.

5- هەر یاریزانێك ببێتە کۆسپ (عرقله) یان زیان بەیاریزانێکی دیکە بگەیەنێت ئەوا ئەم یاریزانە لە یاری دەردەکرێت و ئەو یاریزانەی کە زیانی پێگەیشتووە یارییەکەی بۆ دووبارەدەکرێتەوە بەم شێوەیەی خوارەوە:

100م ← 200م (45خولەك) پشووی دەدرێتێ (استراحه)

200م ← 1000م (90خولەك) پشووی دەدرێتێ (استراحه)

1000م ← ماراسۆن (یەك ڕۆژ) پشووی دەدرێتێ

6- هەر یاریزانێك دەبێ لە بواری خۆی ڕابكات لە ڕاكردنی ماوە كورتەكان نابێت یاریزان قاچی لەسەر هێلی لای چەپەی دابنێت یان بیبەزێنێت.

7- نابێت یاریزان بەهیچ شێوەیەك یارمەتی بدرێت(المساعدە) لەكاتی ڕاكردن جگە لە ڕاكردنی ماراسۆن. ئەویش بە هاوكاری لیژنەی سەرپەریشتیكار(لجنة المشرفة للسباق).

8- هەر یاریزانێك هەڵەیەك بكات لە كاتی سەرەتایی یاری لە یارییەكە دەكرێتە دەرەوە وە یـا هەڵەكە دووبارە بكاتەوە.

9- لە كاتی یەكسان بوون لەسەر پلەكان لە كاتی پالأوتن(تصفیە) ئەگەر بوارەكان كەمتر بوو لە ژمارەی یاریزانەكان ئەوا دەبێ دووبارەبكرێتەوە. بەلأم ئەگەر بوارەكان ڕێگای پێدان ئەوا بەشداری لە كۆتایی دەكەن. بەلأم یەكسان بوون لەسەر پلەی یەكەم مەرجە دەبێ یارییەكە دووبارەبكرێتەوە.

10- لە كاتی بەشداری كردنی دووتیپ(فریقین) هەر تیپێك لەهەر یارییەك بە دوویاریزان بەشداری بكات ئەوا دابەشكردنی خاڵەكان بەم شێوەیە دەبێت(1,2,3,4)خاڵ. وە لەكاتی بەشداری كردنی سێ تیپ هەر تیپێك لەهەر یارییەك بە دوویاریزان بەشداری بكات. یان دووتیپ لە هەر یارییەك سێ یاریزان بەشداری بكات. یان شەش تیپ لەهەریارییەك یەك یاریزان بەشداریبكات ئەوا دابەشكردنی خاڵەكان بەم شێوەیە(1,2,3,4,5,7).

ڕاكردنی پۆستە بۆ دووتیپ خاڵەكان بەم شێوەیە(2,5) خاڵ

ڕاكردنی پۆستە بۆ سێ تیپ خاڵەكان بەم شێوەیە(2,4,7) خاڵ

پرسیار

پ1/ ئەم بۆشاییانەی خوارەوە پڕبکەرەوە.

أ- درێژی داری پۆستە .... سم.

ب- ماوەی نێوان بەربەستەکان لە یاری ڕاکردنی 400م بەربەست بریتییە لە .... م.

ج- بەرزی بەربەست لە یاری 110م بەربەست بریتییە لە ....سم.

د- .... ئەم جۆرە سەرەتاییە بۆ ڕاکردنی ماوە درێژەکان بە کاردێت.

هـ- لە ڕاکردنی بەربەست یاریزان لە .... خۆی ڕادەکات.

پ2/ سێ هۆ بنووسە کە یاریزانی پۆستە بە هۆیەوە دەکرێتە دەرەوە.

پ3/ وەڵامی ڕاست هەڵبژێرە.

أ- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری 4×100م پۆستە بریتییە لە:

1- سێ شوێن 2- دوو شوێن 3- چوار شوێن

ب- کێشی بەربەست بریتییە لە:

1- 10کگم 2- 15کگم 3- 20کگم

ج- ژمارەی یاریزانانی تیپی پۆستە پێك دێت لە:

1- 6یاریزان 2- 5یاریزان 3- 4یاریزان

د- ماوەی نێوان بەربەستی یەکەم لەگەڵ هێلی سەرەتا لە یاری 110م بەربەست بریتییە لە:

1- 13م 2- 13,72م 3- 14,02م

هـ- ڕاکردنی 4×400م پۆستە بریتییە لە ڕاکردنی:

1- ماوە ناوەندییەکان 2- ماوە کورتەکان 3- ماوە درێژەکان

پ4/ پێنج لەیاساکانی ڕاکردن بژمێرە.

Field مەیدان

1- یارییەکانی هاوێشتن (ألعاب الرمي)

أ- هەڵدانی قورسایی (قذف الثقل)	Shot put
ب- هاوێشتنی ساپ (رمي القرص)	Throwing Discus
ج- هاوێشتنی ڕم (رمي الرمح)	Throwing Javelin
د- هاوێشتنی چەکوچ (رمي المطرقة)	Throwing Hammer

2- یارییەکانی بازدان(ألعاب القفز)

أ- یەك باز (الوثب العريض)	Long Jamp
ب- سێ باز (الوثبة الثلاثية)	Triple Jamp
ج- بازدانی بەرز (القفز العالي)	High Jamp
د- بازدانی بەدار (القفز بالعصا)(الزنا)	Pole Vault

• هەڵدانی قورسایی (قذف الثقل) Shot put

قورسایی (الثقل): قورسایی لە ئاسن یان لە کانزا دروست دەکرێت لەشێوەی گۆ(تۆپ) دایە و ڕووی دەرەوەی لووسە.



*چەند یاسایەکی گشتی لە هەڵدانی قورسایی

= بۆ ڕیزبەندی یاریزانەکان تیروپشك دەکرێت. بۆ جێبەجێکردنی هەوڵدانەکان (لأداء المحاولات)

= ئەگەر ژمارەی یاریزانەکان لە (8) یاریزان زیاتربێت ئەوا هەر یاریزانێك (3) هەڵدانی دەدرێتێ. باشترین (8) یاریزان و هەشتەمی دووبارە (3) هەوڵدانی تر وەردەگرن.

= ئەگەر ژمارەی یاریزانەکان (8) یاریزان یان کەمتربوو ئەوا هەر یاریزانێك (6) هەوڵدان وەردەگرێت.

= هەر یاریزانێك بۆی هەیە (2) هەوڵدان وەك مەشق یان(پرۆڤە) بکات لە شوێنی کێبرکێیەکە.

= باشترین هەوڵدان بۆ یاریزان هەژمار دەکرێت.

= کێشی قورسایی بۆ پیاوان= 7,260کگم ، بۆ ئافرەتان = 4کگم

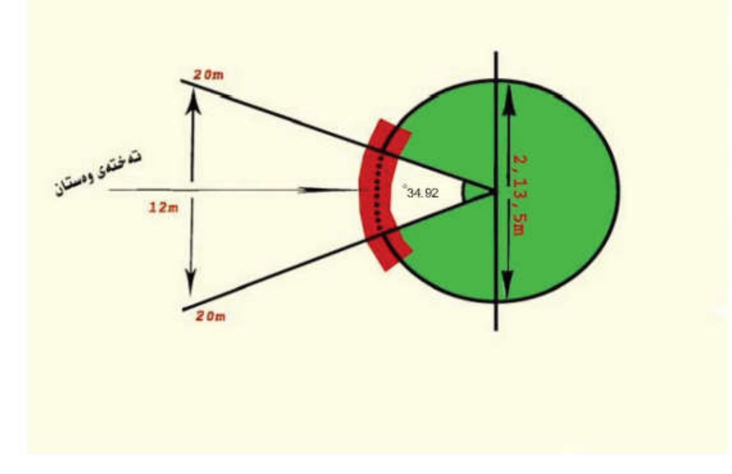
تیرەکەی بۆپیاوان= 11-13سم ، بۆئافرەتان = 9,5-11سم

گۆشەی بواری هاوێشتن (زاوية قطاع الرمي) = 34,92°

= تەختەی وەستان (لوحە ايقاف): بریتییە لەو تەختەیەی کەلە نیوەی پێشەوەی بازنەکە دادەنرێت بۆ وەستانی یاریزان لەکاتی جوڵانەوەی دا لەناو بازنەکەدا.

درێژییەکەی = 1,15م ، پانییەکەی = 11,2-11,6سم ، وە بەرزییەکەی = 9,8-10,2سم

سەیری وێنەی ژمارە(14)بکە:



وێنەی ژمارە(14)

مەیدانی پاڵنانی قورسایی

= پێویستە یەکسەر هاوێشتنەکان بپێورێت لە نزیکترین شوێنەوار (أثر) ی قورسایی کە نیشانی دەکات لە بازنەکە، تاکو چەقی بازنەکە بەڵام لە کۆتایی تەختەی وەستان هەژماردەکرێت لە لێواری ناوەوەیدا.

= یاریزان بۆی نییە دووپەنجە یان زیاتر بەیەکەوە ببەستێت یان دەستەوانە لە دەست بکات. بەڵام بۆی هەیە مادەیەکی گونجاو لە دەست بدات بۆ گرتنی قورساییەکە بەباشی و بۆی هەیە پشتێنی دڵنیایی لە پشت بکات بۆ پاراستنی بربرەی پشتی.

*رێگاکانی گرتنی قورسایی (طرق مسك الثقل)

أ– پەنجەی شایەتمان و ناوەراست و برای تووتە کەمێك پەرت دەکرێن لە پشتەوەی قورساییەکە و تووتە دەچەمێتەوە یارمەتی پەنجەی گەورە دەدات بۆئەوەی قورساییەکەی لەسەر دابنیشێت و نەهێڵێت بەربێتەوە. سەیری وێنەی ژمارە(15)بکە:

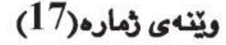


وێنەی ژمارە(15)

ب– پەنجەی ناوەراست و شایەت پێك دەنوسێن (متلاصق) و برای تووتە (الخنصر) دوورە لەم دوو پەنجە کە تووتەو(الخنصر)و پەنجەی گەورە دەبنە بنکە (قاعدة) بۆئەوەی قورساییەکەی لەسەر دابنیشێت. سەیری وێنەی ژمارە(16)بکە:

وێنەی ژمارە(16)

ج– پەنجەی شایەت و ناوەراست و تووتەو برای تووتە کەمێك بلاودەکرێتەوە لە پشت قورساییەکە و پەنجەی گەورە لە خوارەوە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(17)بکە:



وێنەی ژمارە(17)

* ڕێگاکانی هەڵدانی قورسایی (طرق قذف الثقل)

1- ڕێگای تەنیشت (الطريقة الجانبية)

2- ڕێگای ئۆپراین (الطريقة الخلفية)

3- ڕێگای سوڕانەوە(الطريقة الدوران)

باشترین ڕێگا کە ئێستا زۆربەی یاریزانانی جیهان بەکاری دەهێنن ڕێگای ئۆپراینە (الخلفية) کە بەچەند هەنگاو تێدەپەڕێت. کە ئەمانەن:-

= وەستانی سەرەتایی(الوقفة الابتدائية): هەموو ڕێگایەك بە وەستان دەست پێ دەکات یاریزان پشتی لەبواری هاوێشتن دەبێت. قورسایی لەشی دەکەوێتە سەرقاچی ڕاستە ئەگەر یاریزان دەستی ڕاستە بەکاربهێنێت بۆ هاوێشتن و قاچی چەپەی دەکەوێتە پشت قاچی ڕاستە بەدووری نزیکەی 45سم و قاچی چەپ لەسەر پەنجەکانی پێ دەبێت و قورسایی ناکەوێتە سەری و لەشی یاریزان بەشێوەیەکی ستونی دەبێت و دەستی چەپی بەرزدەکاتەوە. قورساییەکە دەخرێتە ژێر چەنەگە یان مل و نابێت دووربخرێتەوە تاکو هەڵدەدرێت. ئەنیشکی (مرفق) دەستی ڕاستی لە لەشی دووردەخرێتەوە، سەری یاریزان بەلای قورساییەکە لاردەبێتەوەو دەبێت سەیری خالێك بکات لە دەرەوەی بازنەکە بەدووری نزیکەی(3-5م).

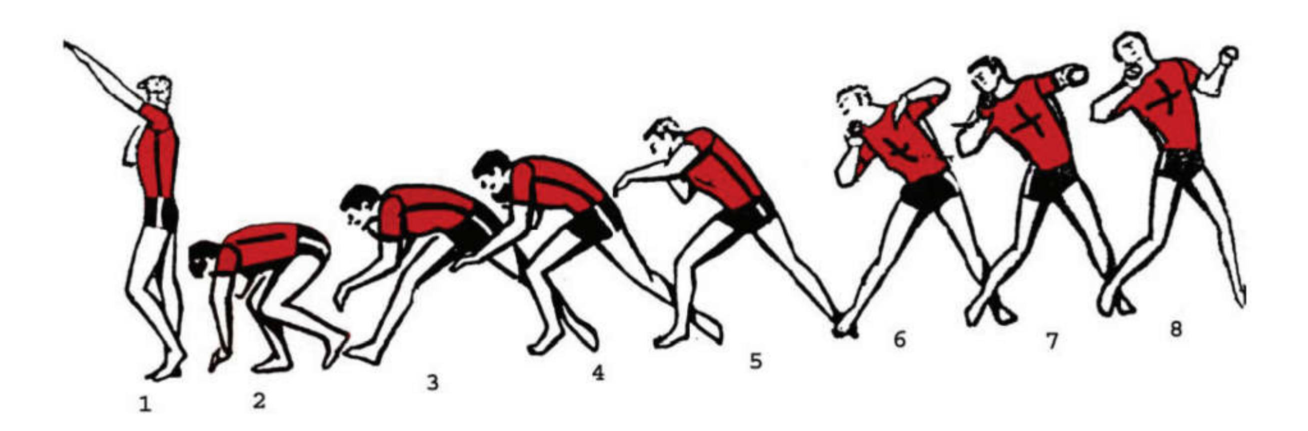
= خۆهاندان(التخفر): دوای ئەوەی کە یاریزان هەستی کرد وەستانی سەرەتایی تەواوە قاچی چەپەی بەرزدەکاتەوە و لەشی لار(میل) دەبێتەوە بۆ پێشەوە. شێوەی لەشی وەك پیتی (T) ئینگلیزی لێدێت. شانەکانی لەگەڵ قورساییەکە دەکەوێتە دەرەوەی بازنەکە. پاشان ئەژنۆی قاچی ڕاستە دەچەمێتەوە و ئامادەدەبێت بۆ هەنگاوی خلیسکان (الانزلاق).

= خشان(الانزلاق): یاریزان لەم هەنگاوە پێی دەخلیسکێنێ بۆ دواوە بێ ئەوەی بازدان (قفز)ی تێدابێت. تا وەکو قاچی چەپی دەگاتە تەختەی وەستان و قاچی ڕاستەی نزیکەی ناوەڕاستی بازنەکە دەبێت، بۆ لای چەپ دەسورێت بۆ هەڵدانی قورسایی.

= هەڵدان(الدفع): یاریزان لەم هەنگاوە دەست دەکات بە سوڕانی ناوقەدی بەرەو بواری هەڵدان(قطاع الرمي). قورسایی لەش لەم هەنگاوەدا دەکەوێتە سەر هەردوو قاچی بەیەکسانی و لەش بەردەوام دەبێت لە سوڕانەوە و قاچی ڕاستەی ڕاست دەکاتەوە و دەستی ڕاست هەڵدەستی بەهەڵدانی قورساییەکە.

= گۆڕینی قاچ(التبدیل): لەم هەنگاوەدا یاریزان ناچار دەبێت کە قاچەکانی بگۆڕێت لەترسی کەوتنە خوارەوەی بۆ دەرەوەی بازنەکە، بۆ هاوسەنگکردنی لەش.

دەبێت ئەم هەموو قۆناغە(المراحل) یان جولانە(الحرکات) بەیەکەوە ببەستێت و بەبێ بچراندن بۆ ئەوەی گواستنەوەی جولە واتە(نقل الحرکی) بەرێکی ئەنجام بدات. سەیری وێنەی ژمارە(18)بکە:



وێنەی ژمارە(18) قۆناغەکانی پاڵنانی قورسایی

(مراحل قذف الثقل)

*هەوڵدانە نادروستەکان (المحاولات الفاشلة)

1- لە کاتی هەوڵدان (أثناء المحاولة)، ئەگەر یاریزان هەر شوێنێکی لەشی بەر دەرەوەی بازنەکە بکەوێت.

2- هاتنە دەرەوەی یاریزان لەنیوەی پێشەوەی بازنەکە دوای هەوڵدانەکە.

3- هاتنە دەرەوەی یاریزانەکە پێش ئەوی قورساییەکە بەر زەوی بکەوێت.

4- ئەگەر قورساییەکە بکەوێتە دەرەوەی بواری هەڵدانەکە(خارج القطاع الرمي).

5- ئەگەر یاریزان بەرلێواری سەرەوەی یان دەرەوەی تەختەی وەستان بکەوێت.

6- ئەگەر قورساییەکە لە چاڵی ملەوە هەڵنەدرێت ئەوا هەوڵدانەکەی بە نادرووست بۆ ئەژمار دەکرێت.

7- ئەگەر قورساییەکە لەناو لەپی دەست هەڵدرا ئەوا بە هەڵە بۆی ئەژمار دەکرێت.

هاویشتنی ساپ (رمی القرص) Throwing Discus

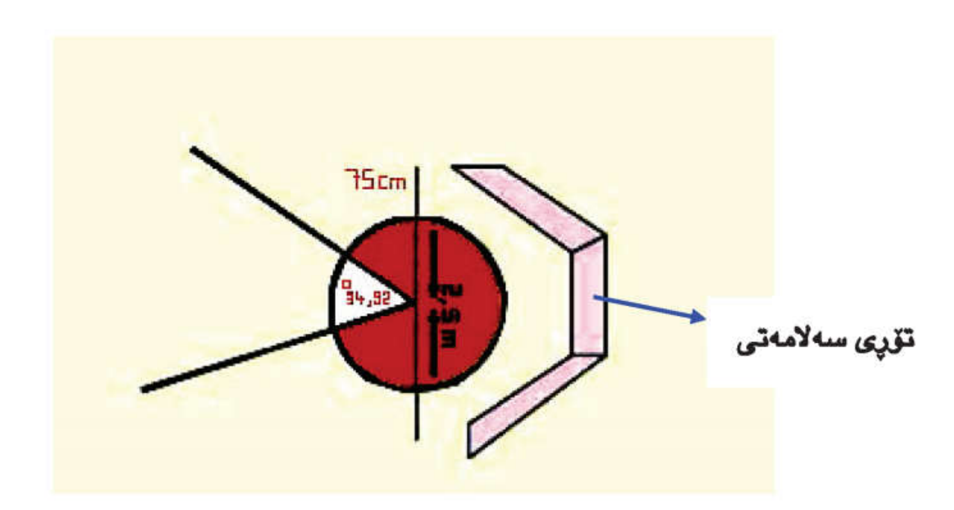
ساپ / له دار یان لەهەر ماددەیەکی گونجاودروست دەکرێت وچوارچێوەیەکی (أطار)له کانزا بۆ دروست دەکرێت کەتیرەکەی (5سم).وەله ناوەندەکەی پارچە کانزایەك هەیە و رووی ساپەکە لووسە.

کێشی ساپ بۆ پیاوان = 2کگم

کێشی ساپ بۆ ئافرەتان = 1کگم

ساپ(القرص)

هاویشتنی ساپ لەناو بازنەیەك ئەنجام دەدرێت تیرەکەی (2,50م) وبە تۆڕێك دەوردەدرێت بۆسەلامەتی بینەران.سەیری وێنەی ژمارە (19)بکە .



وێنەی ژمارە(19)

مەیدانی هاوێشتنی ساپ



شێوەی گرتنی ساپ

یاساکانی هاویشتنی ساپ وەك یاساکانی هەڵدانی یان پاڵنانی قورساییە کە پێشتر باسمان کردبوو.

*ڕێگاکانی هاویشتنی ساپ:-

1- رێگای تەنیشت (**الطريقة الجانبية**)

2- رێگای پشتەوە (**الطريقة الخلفية**)

باشترین رێگا بۆ هاویشتنی ساپ رێگای پشتەوەیە(الطريقة الخلفية) ئەویش بەچەند هەنگاوێك تێدەپەرێت کە ئەمانەن :-

1-**قۆناغی سەرەتایی(المرحلة الابتدائية) :-** لەم قۆناغەدا کەقۆناغی خۆ ئامادەکردنە بۆ سورانەوە.یاریزان لەکۆتایی بازنەکەدەوەستێت پشتی لەبواری هەڵدانەکەیە ودووری نێوان هەردوو قاچەکانی بەماوەی پانایی هەردوو شانی دەبێت و قورسایی لەش دەکەوێتە سەر هەردووقاچەکانی ویاریزان سەیری خاڵێکی دیاریکراو دەکات لە نزیك بازنەکەدا لەپێشەوە.پاشان هەلدەستێت بەچەند جولانەوەیەکی لاسەنگی بەرایی (المرجحات التمهيديه) وەدەبێ دووجاریان سێ جاربێ و بەم شێوەی خوارەوە.

_جولانەوەی باسکی ڕاست بۆ پێشەوە وبەئاستی شان.

_ چەماندنەوەی باسکی چەپ لەپێشەوەی سنگ .

_ نابێ ساپەکە بەرزو نزم بکرێت لەئاستی شان.

_ جولانەوەی باسکی ڕاست بۆ پشتەوە وبە گۆشەی (90°) لە پشت مێلی شان .

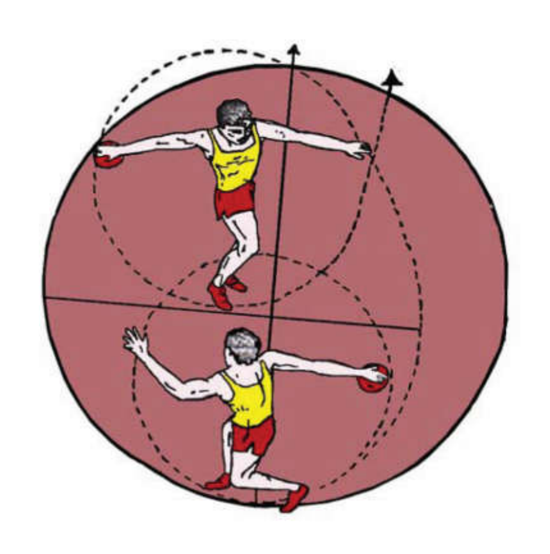
_سەر دەبێت چەسپاوبێت وسەیرکردن دەبێت بۆ پێشەوە بێت.

_ بربرەی پشت بەشێوەیەکی ڕاست بێت. سەیری وێنەی ژمارە(20) بکە:



وێنەی ژمارە(20)

2- **قۆناغی سوڕانەوە :-** یاریزان هەردوو ئەژنۆکانی دەچەمێنێتەوە، ویەکسەر قاچی چەپ دەست دەکات بەسوڕانەوە بەئاراستەی بواری هەڵدان(**قطاع الرمي**)، وقاچی دەگوازێتەوە بە شێوەیەك کە پێشەوەی قاچی چەپی بە ئاراستەی بواری هەڵدان بێت و پاژنەی پێ ئاراستەی دواوەی بازنەکە بێت و ئەم جولەیە دەبێت بە سەری پەنچەکان بێت، قورسایی لەش دەکەوێتە سەر قاچی چەپە. سەیری وێنەی ژمارە (21) بکە. دەبێت قاچی ڕاستە لەم هەنگاوەدا لە سەر زەوی بێت لەو کاتەی کە جولە دەست پێ دەکات بۆ بڕینی بازنەکە جولەکان کۆتایی دێت بەکردنەوەی باسکی چەپە بۆ تەنیشت و پاڵنانی زەوی بە قاچی ڕاستە وبەرزکردنەوەی ڕانی ڕاستە وپاڵنانی زەوی بەقاچی ڕاستە. وە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم جولانە نابێت بازدانی تێدا بێت، قورسایی لەش دەکەوێتە سەر قاچی ڕاستە وقاچی چەپە لەبەشی پێشەوەی بازنەکەدا جێگیر دەبێت.



وێنەی ژمارە(21)

3- قۆناغی هاویشتن(مرحلة الرمي) :- لەم قۆناغەدا یاریزان لە باری خاوبوونەوە دەبێت.لەگەڵ پاراستنی ئەو خێرایی و هێزەی کەلەکاتی سورانەوە بە دەستی هێناوە.هەڵدەستێت بە سوراندنەوەی ئەژنۆی ڕاستەی بۆ پێشەوە ئەمەش لەسەر پەنجەکانی قاچ دەبێت و بەخێرایی ناوقەد بۆپێشەوە بچێت بۆ ڕوبەڕووبوونەوەی بواری هەڵدان وئەم جولانە دەبێت ئەنجام بدرێت لە یەك كاتدا وەك:-

أ- جولەی قاچی ڕاست.

ب- ڕووبەڕوبوونەوەی کلۆك(الحوض) بۆ بواری هەڵدان.

ج- ناو قەد

د- شانی ڕاستە

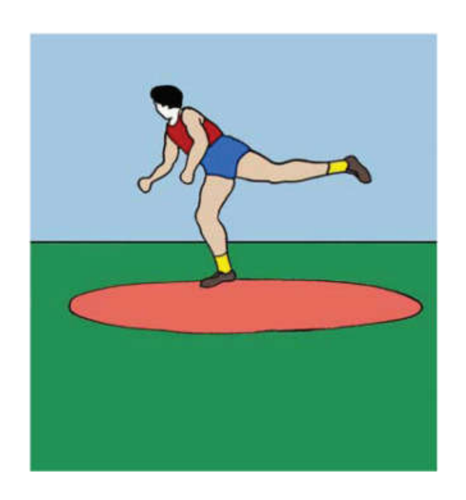
لەو کاتەی کەباسکی ڕاستەی کە ساپەکەی لەسەرە دەگاتە ئاستی شانی ڕاستە. پاش ئەوەی ساپەکە باسکەکەی بەجێ دەهێڵێت بەشێوەی سوڕانەوەو ڕاکێشانی ساپەکە بەپەنجەی شایەتمان و ناوەڕاست وپاڵنانی بۆ سەرەوە بەپەنجەی گەورە. وەدەبێت ساپەکە بەئاراستەی میلی کاتژمێر بێت(عقرب الساعة). کە ئەمەش زۆرگرنگە چونکە بەردەوامی دەداتە جوولەی هاویشتنەکە.سەیری وێنەی ژمارە(22) بکە.



وێنەی ژمارە(22)

قۆناغی هاوێشتن

4- **گۆرینی قاچ(تبدیل الرجل):-** یاریزان لەم هەنگاوەدا ناچاردەبێت بۆڕاگرتنی هاوسەنگی لەئەنجامی هێزی پاڵنەرو وخێرایی سوڕانەوە هەڵبستێ بە گۆڕینی قاچەکان وکێشانەوەی لەش بۆ دواوە لەگەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆی ڕاستی بۆ کەم کردنەوەی پاڵنان بۆپێشەوە.سەیری وێنەی (23)بکە.

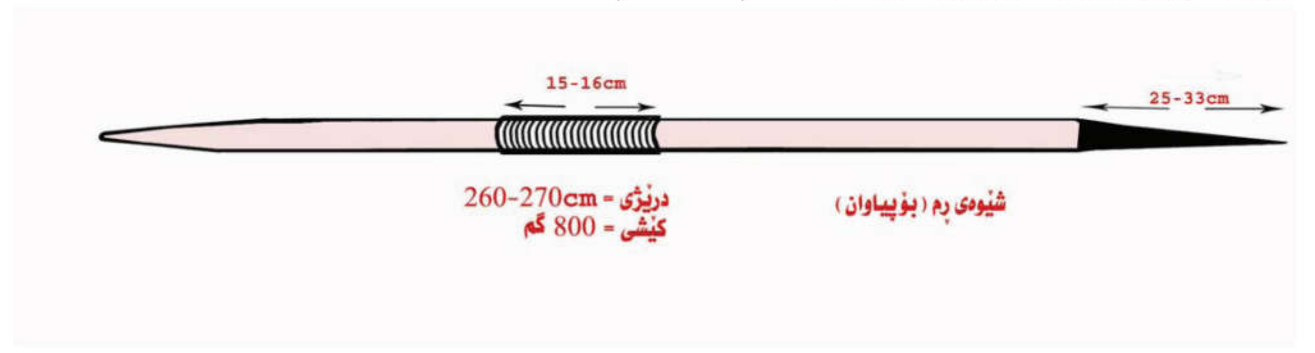


وێنەی ژمارە(23)
قۆناغی گۆرین(تبدیل)

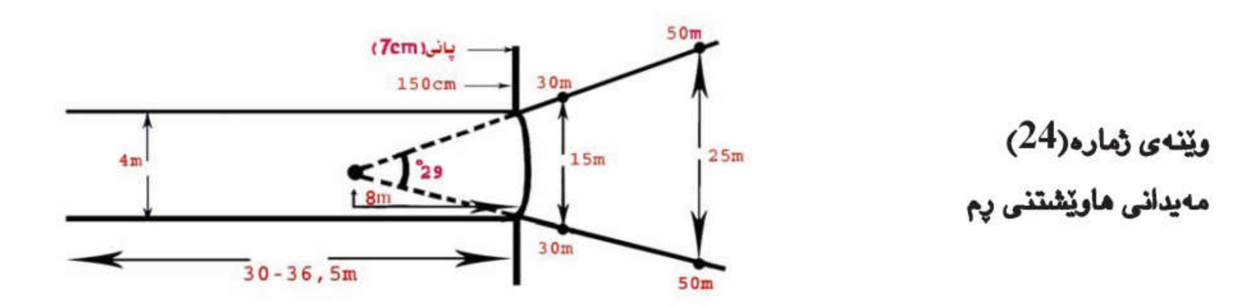
*هاویشتنی ڕم (رمي الرمح) _ Throwing Javeling

ڕم لە کانزا یان هەر مادەیەکی گونجاو دروست دەکرێت بەڵام نوکی ڕم تەنها لەکانزا دروست دەکرێت.

درێژی بۆ پیاوان= 2,60م ← 2,70م
درێژی بۆ ئافرەتان = 2,20م ←2,30م
کێش بۆ پیاوان = 800گم
کێش بۆ ئافرەتان = 600گم
درێژی سەری ڕم بۆ پیاوان = 25سم ← 33سم
درێژی سەری ڕم بۆ ئافرەتان= 25سم ←33سم
درێژی شوێنی گرتن(المقبض)بۆ پیاوان= 15سم ← 16سم
درێژی شوێنی گرتن (المقبض)بۆ ئافرەتان=14سم ←15سم



درێژی بواری ڕاکردن(ئەپرۆچ)= 30 ← 36,50م کەبەدووهێلی تەریب دیاریکراوە دووری نێوانیان(4م). وەکۆتایی بوارەکە(المجال)بە شێوەی کەوانەییەکە بەشێکە لە بازنەیەك نیوەتیرەکەی (8م)و پانی (7سم). ودووهێل لەکۆتایی کەوانەکە بە شێوەی ستوونی لەسەر هێلی بواری ڕاکردن بەدرێژی (1,50م) وپانی (7سم).سەیری وێنەی ژمارە(24)بکە.



وێنەی ژمارە(24)

مەیدانی هاوێشتنی ڕم

*چەند یاساییەکی گرنگ لە هاوشتنی ڕم *

_ ڕم لەناوەڕاستەوە دەگیرێت و نابێت لە شوێنێکی دیکە بگیرێت.

_ هەوڵدانەکە بە نادروست دەژمێردرێت ئەگەر سەری ڕم پێش هەموبەشەکانی ڕم بەزەوی نەکەوێت.

_ هەوڵدانەکەبەنادروست دەژمێردرێت ئەگەریاریزان بەهەرشوێنێکی لەشی بەرکەوانەکە یا دووهێلی مەودای ڕاکردنەکە بکەوێت(**خط القطاع الرمي**)

_ ڕم لەسەر شان دەهاوێشرێت نابێت لە ژێربالّ لە خوارەوە بێت.

_ ئەگەر ڕمەکە لە هەوادا شکا ئەوا هاویشتنەکە هەژمار ناکرێت.

_ ڕم لە سێ بەش پێك دێت[سەر , لەش , شوێنی گرتن(مقبض)].

_ هاویشتنەکە (هەوڵدانەکە)بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە پێش ئەوەی ڕمەکە بەر زەوی بکەوێت مەودای ڕاکردنەکە (ئەپرۆچ) بەجێبهێلێت .

_ هاویشتنەکە یەکسەر دەپێورێت لە نزیکترین شوێن کە سەری ڕمەکە نیشانی دەدات لە سەر زەوی بۆ دیوی ناوەوەی کەوانەکە کە بەناوەندی بازنەکە تێدەپەرێت.

*جۆرەکانی گرتنی ڕم (أنواع مسك الرمح)

①گرتنی فنلندی:- سەیری وێنەی ژمارە(25-أ)بکە:



وێنەی ژمارە(25-أ)

②گرتنی مقەسی(المقصية):- سەیری وێنەی ژمارە(25-ب)بکە:



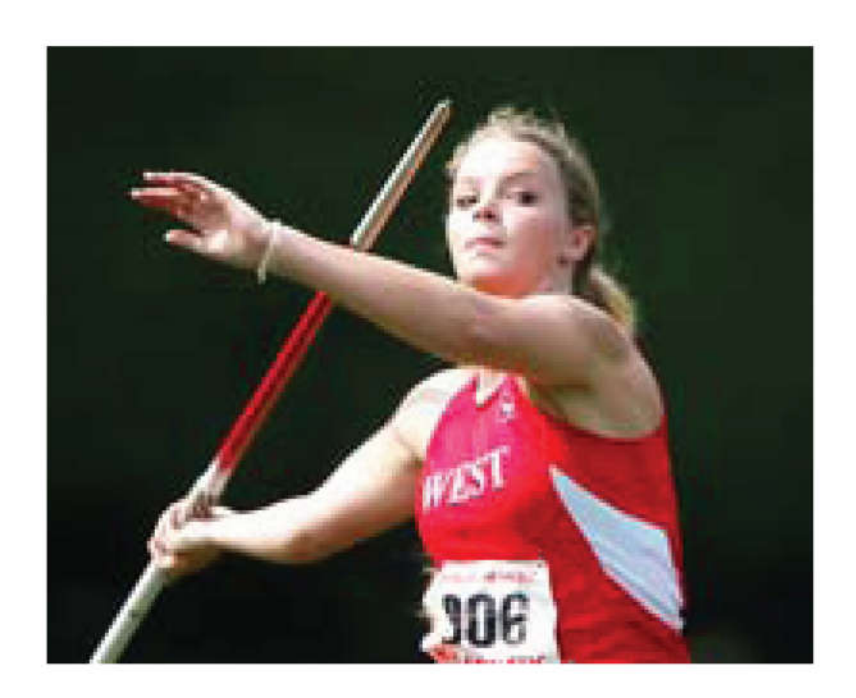
وێنەی ژمارە(25-ب)

③گرتنی ئەمەریکی(المسکە الامریکیە):-کەبە باشترین گرتن دەژمێردرێت.پەنجەی گەورە لەگەڵ پەنجەی شایەتمان (الابهام و السبابة) ڕمەکە دەگرن لەکۆتایی پەتی گرتن (نهاية الحبل) وسێ پەنجەکەی تر لوول دەخۆن (يلف) لەدەوری شوێنی گرتن. سەیری وێنەی ژمارە(25-ج)بکە:

ڕمەکە لە بۆشایی ناولەپ جێگیردەبێت.

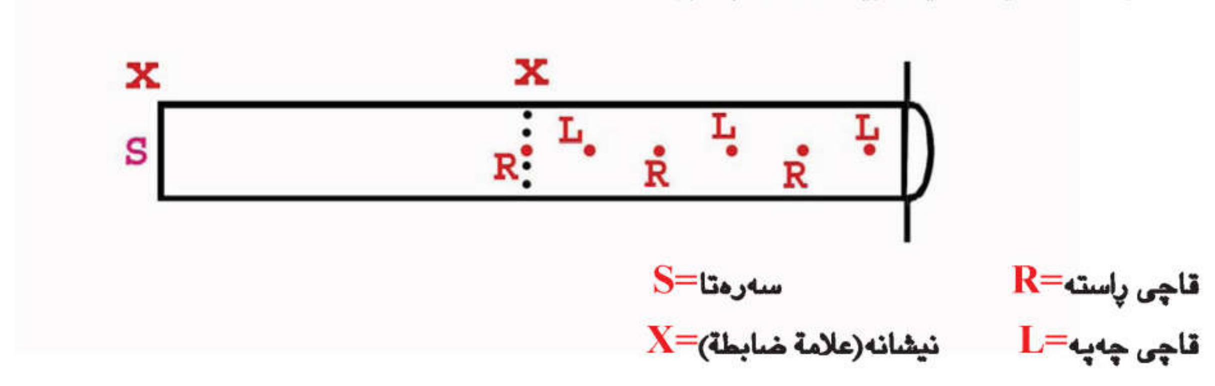


وێنەی ژمارە(25-ج)



⊡ هەنگاوەکانی هاویشتنی ڕم

①مەودای ڕاکردن(الرکضةالتقربیة):- ماوەکە نزیکەی (30 - 36,50)م دەبێت هەریاریزانێك بە شێویەکی تایبەتی ڕادەکات . لە مەودای ڕاکردندا یاریزان دوونیشانە(العلامةالضابطة)دا دەنێت یەکەم نیشانە لەسەرەتای ڕاکردن و دووەم نیشانە لە سەرەتای دەست پیێ کردن بە پێنج هەنگاوەکە(الخطوات الخمس).ڕم لەسەر شان دەبێت لەسەرەتاوە ئەنیشکی(المرفق)ڕووی لە بواری هەڵدانەکە دەبێت و سەری ڕم لەنزیك گویێ دەبێت و زۆربەی یاریزان ئەم ماوەیە بە(13)هەنگاودەبڕن تا دەگەنە نیشانەی دووەم ئینجا دەست بە پێنج هەنگاوەکە دەکرێت.سەیری وێنەی ژمارە(26)بکە.



② پێنج هەنگاو(الخطوات الخمس):- ئەم هەنگاوانە بەلێدانی قاچی ڕاست لە نیشانەی دووەم(العلامة الثانیة)دەست پێدەکات لەدوای ئەوەقاچی چەپەدێت پاشان هەنگاوی دووەم دەست پێدەکات بە پێش خستنی قاچی ڕاستە پاشان هەنگاوی سێیەم بە پێش خستنی قاچی چەپە دەست پێدەکات، لەم سێ هەنگاوەدا شێوەی لەش دەگۆڕێت. لەهەنگاوی یەکەم شێوەی گرتنی ڕمەکەدەپارێزێت لە نزیك گویێ و سەر، بەبیێ گۆڕینی شێوەی پێشوو. بەڵام لە هەنگاوی دووەم یاریزان تۆزێك ڕمەکە بۆ دواوە دەبات و ناو قەدی تۆزێك بۆ لای ڕاست لاردەکاتەوە، لەهەنگاوی سێیەمدا یاریزان بە تەواوی دەستی بۆ دواوە درێژدەکات و نووکی ڕم لەنزیك چاودەبێت، لە هەنگاوی چوارەم کە پێی دەووترێت هەنگاوی یەکتربڕ(الخطوة المتقاطعة)قاچی ڕاستی دەکەوێت پێش قاچی چەپ و پەنجەکانی قاچی ڕاست بەرەو دواوە دەبێت گۆشەیەك دروست دەکات لەگەڵ بواری هەڵدان بە(45)° و باسکی ڕاست بەتەواوی درێژدەکاتەوە بۆدواوە و باسکی چەپ نوشتاوەتەوە لەبەرامبەرسنگ(صدر)و لەش بۆلای ڕاستە لاردەبێتەوە.لەو کاتەدا قاچی ڕاستە دەچەمێتەوە تاهەنگاوی کۆتایی و باشتر وایە هەنگاوی یەکتربڕ خێراو بەرز بێت بۆ ئەوەی دەستکەوتی هاویشتنەکە باش بێت.

③هاویشتن و گۆڕین(الرمي والتبديل):- قاچی چەپە لەم هەنگاوەدا درێژ دەبێتەوە. لەشی یاریزان لاردەبێت بۆپشتەوەو قاچی ڕاستە چەماوەتەوەو باسکی چەپە بۆ تەنیشت دەکێشرێتەوە(سحب) ئینجا ڕمەکە دەهاوێشترێت بەشێوەی لێدانی قامچی(ضرب السوط)یاریزان لەهەنگاوی کۆتایی ناچاردەبێت بەگۆڕینی قاچەکانی بۆئەوەی دووربێت لە کەوتنەخوارەوە و ئەنجامدانی هەڵەو بەرکەوتنی کەوانەکە(قوس).

✸ یاساکانی هاویشتن بەگشتی(القوانين العامة لجميع الرميات)

- هاویشتنەکان بە تیروپشك دەست پێ دەکات.
- هەر یاریزانێك (3)هەوڵدان وەردەگرێت. باشترین(8)یاریزان و هەشتەم دووبارە(3)هەوڵدانی دیکە وەردەگرن.
- لە نێو هەوڵدانەکاندا باشترین هەوڵدان هەژماردەکرێت. هەوڵدانە بەراییەکان بۆ دیاری کردنی پلەکان هەژمارناکرێت.
- لەکاتی هەوڵدان ئەگەرئامێرەکە(قورسایی – ساپ – ڕم) لەدەستی یاریزان کەوتە خوارەوە ئەوا بۆی هەیە دووبارە هەلیگرێتەوەو هەوڵدانەکە تەواو بکات.
- دەبێت ئامێرەکە بەرزەوی بکەوێت ئینجا یاریزانەکە مەیدانی هاویشتەکە جێبهێڵێت.
- دوای ئەوەی ئامێرەکە(قورسایی – ساپ – ڕم) بەرزەوی بکەوێت یاریزانەکەلە نیوەی دواوەی مەیدانەکە(بازنەکە)بێتە دەرەوە.
- دەبێت یەکسەر هەوڵدانەکە بپێورێت لە نزیکترین شەێنەوار(أقرب أثر)کەئامێرەکەنیشانی دەکات بۆناو چەقی بازنەکە، بەڵام پێوانەکە لە لێواری دیوی ناوەوەی بازنەکە هەژمار دەکرێت.
- ئەگەر دوویاریزان یەکسان بوون تەنها لەسەر پلەی یەکەم(فقط على المركز الأول) کامەیان هەوڵدانی دووەمی زیاتربێت ئەوە یەکەمەو ئەگەرهەر یەکسان بوون کامەیان هەوڵدانی سێیەمی زیاتربێت ئەوبراوەیە و ئەگەر هەر یەکسان بوون لە هەموو هەوڵدانەکان ئەوا هەوڵدانێکی زیاتر(محاولة إضافية) وەردەگرن تاوەکوئەنجامەکەیان یەکلادەبێتەوە.

تێبینی// هاویشتنی چەکوچ(رمي المطرقة)

- ئەم یارییە بەگشتی لە عێراق و بەتایبەتی لە کوردستان فەرامۆش کراوە بۆیە ئێمە لەم پەرتوکەدا هیچ تیشك ناخەینە سەرئەم یارییە.

*يەك بازْ(الوثب الطويل، العريض):Long Jamp

چەند یاسایەك لە یەك باز:-

- بازدانەکە بەتیرو پشك ئەنجام دەدرێت.

- باشترین بازدان هەژمار دەکرێت.

- هەر یاریزانێك (3)هەوڵدان وەردەگرێت، باشترین(8)یاریزان هەروەها(8)دووبارە (3)هەوڵدانی دیکە وەردەگرن. ئەگەر لە(8)یاریزان کەمتربێت ئەوا هەریەکەیان (6)هەوڵدان وەردەگرن.

- درێژی چاڵی دابەزین(منطقة الهبوط) = 9 م ، پانی = 2,75 م

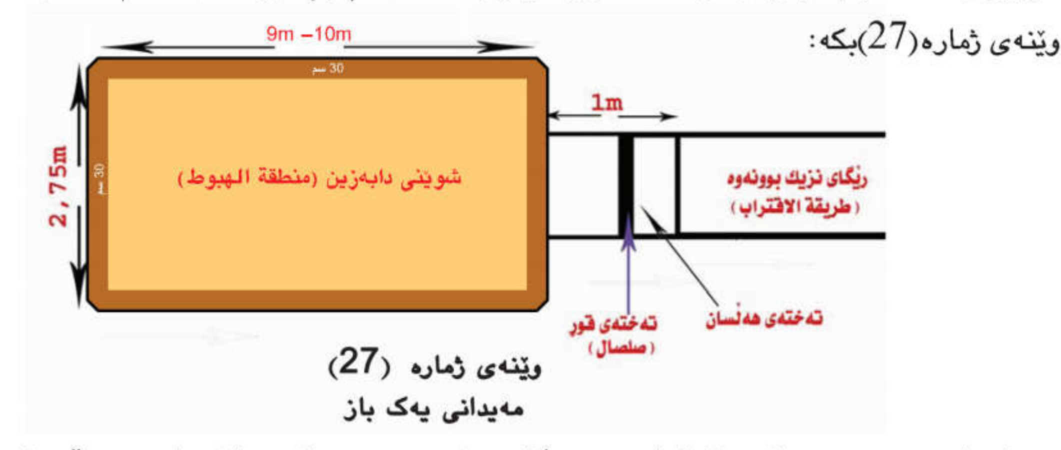
- درێژی رێگای نزیکبوونەوە(طریق الاقتراب) = 40 م ، پانی = 1,22 م

- ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان و کۆتایی چاڵی دابەزین = 10م

- ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان ولێواری چاڵی دابەزین نزیك تەختەکە = 1تا3م

- تەختەی هەڵسان(لوحة الأرتقاء)لەدار یان لە هەر ماددەیەکی گونجاو دروست دەکرێت و بەرەنگی سپی بۆیە دەکرێت .درێژی 1,22 م و پانی 19,8 سم ←20,2 سم و قوڵی(عمق) = 10 سم

- تەختەی قوڕ(لوحةالصلصال)/ بریتیە لەو تەختەی کەلەدوای تەختەی هەڵسان دادەنرێت، یارمەتی ناوبژیوان دەدات بۆ دیاریکردنی هەڵەکان و درێژی = 1,22 م و پانی = 9,8 سم ←10,2 سم سەیری وێنەی ژمارە(27)بکە:



وێنەی ژمارە (27)
مەیدانی یەک باز

- یاریزان بۆی نییە نیشانە(علامة) لە سەر رێگای‌نزیك بوونەوە (طریق الاقتراب)و چاڵی دابەزین دابنێت. بەڵام بۆی هەیە لە دەرەوە یان لەلایەك دابنێ.

- هەمووبازدانەکان لە نزیکترین شوێنەوار دەپێورێت کەلەشی یاریزان نیشانی دەدات لەشوێنی دابەزین بۆ هێڵی هەستان، پێوانەکان بەشێوەی ستوونی (عمودی) دەبێت لەسەر هێڵی هەستان.

هەوڵدانە نادروستەکان لەیەکباز(المحاولات الفاشلة)

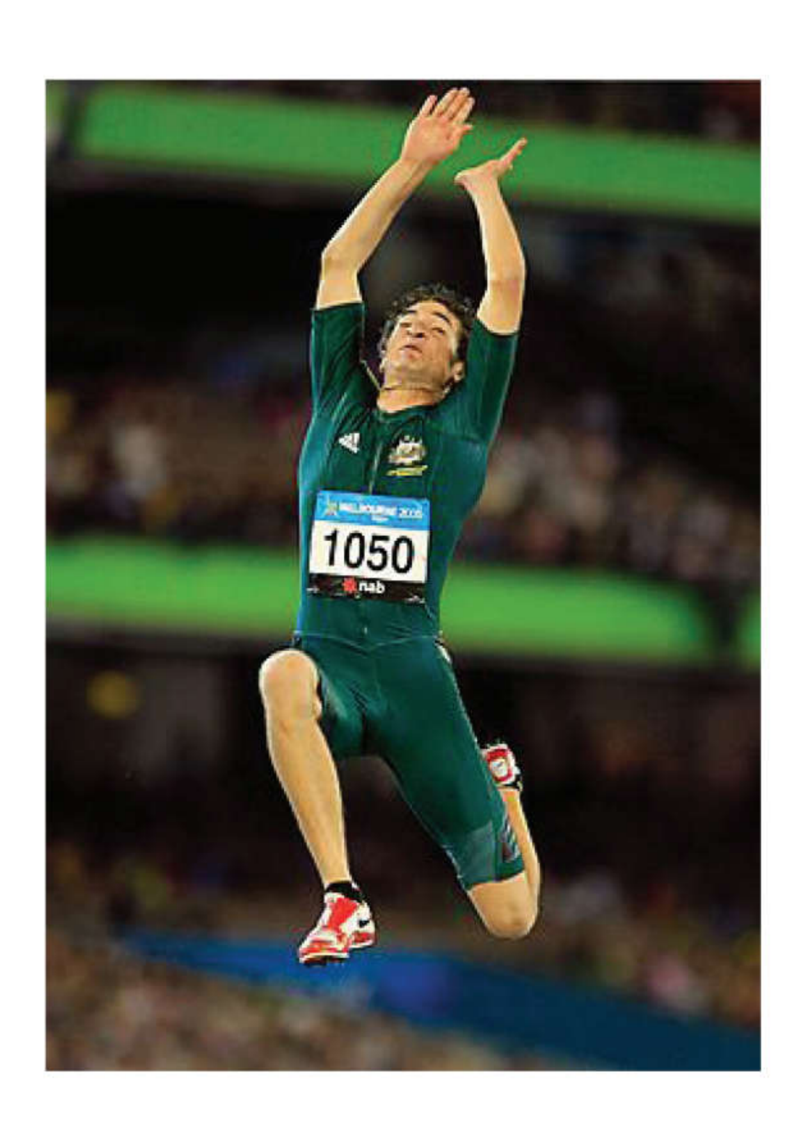
– هەوڵدانەکـە بەنادروسـت دادەنرێـت ئەگەرهەرشـوێنێکی لەشـی، یـاریزان بـەردواوەی تەختـەی هەڵـسان بکەوێت.

– هەڵسان لەدەرەوەی مەودای ڕاکرن هەڵەیە.

– لەکاتی دابەزین یاریزان بەر زەوی بکەوێت لەدەرەوەی چاڵی دابەزین نزیك لەهێڵی بەرزبوونەوە.

– بەکارهێنانی هەر ڕێگایەك لەرێگاکانی سوڕانەوە لەهەوا هەڵەیە.

– گەڕانەوەی یاریزان بۆ دواوە لەچاڵی دابەزین.



یەك باز بە شێوەی هەڵواسین (التعلق)

✦ڕێگاکانی بازدان

1– ڕێگای ڕۆیشتن لەهەوا(طریقةالمشي في الهواء)

2– ڕێگای هەڵواسین(طریقةالتعلق)

3– ڕێگای کوربوونەوە(طریقةالتکور،القرفصاء)

باشترین ڕێگا لەم سێ ڕێگایە ڕێگای ڕۆیشتنە لەهەوادا، یەك باز پێویستی بەچەند هەنگاویکی هونەر هەیە(الخطوات الفنية)کە ئەمانەن:

1– نزیك بوونەوە(الاقتراب)

2– هەڵسان(الارتقاء)

3– فڕین(الطیران)

4– دابەزین(الهبوط)

①ڕاکردنی نزیکبوونەوە(الرکضةالتقربية):– ڕاکردنی نزیکبوونەوە زۆرگرنگە، چونکە ئەگەر یاریزان نەیتوانی ماوەکە ڕێکبخات ئەوا ناتوانێ بازدانی باش ئەنجام بدات وزۆرجار دەبێتە هۆی ئەوەی هەڵدانەکە نادروست بێت(فاشل).یان بازدان لەدووری تەختەی هەڵسان ئەوەش دەبێتەهۆی لەدەستدانی ماوەیەکی زۆر.هەریاریزانێك ماوەیەکی خۆی هەیە بۆنزیکبوونەوە.ئەوەش زۆرگرنگ نیە گرنگ ئەوەیە یاریزان لەچ ماوەیەك دەگاتە بەرزترین خێرایی وچۆن قاچی بەتەواوی دەکەوێتە سەرتەختەی هەڵسان وڕێکخستنی ماوەی نزیکبوونەوە دەکەوێتە ئەستۆی فێرکەر(المدرب) ئەویش بەپێوانی ئەم ماوەیە بەمەترودانانی نیشانەی دەست پێ کردن بەڕاکردن و نیشانەی هەڵسان(علامةالنهوض).

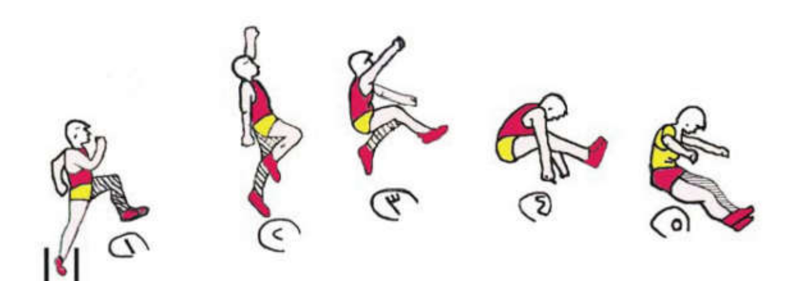
② هەڵسان(الارتقاء): کاتێك یاریزان پێی ڕاستەی لەسەر تەختەی هەڵسان دەدات لەگەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆبۆئەوەی قورسایی لەش تۆزێك کەم بکرێتەوە لەسەر قاچی هەستان وبۆ یارمەتی دانی یاریزان بۆپاڵنانی بۆسەرەوە و بۆ پێشەوە. دەبێت شێوەی لەشی یاریزان ستوون بێت لەسەرزەوی و قاچی چەپەنووشتاوەتەوەلەسەر ڕان و ئەژنۆی قاچی چەپە پاڵدەدرێت بۆ پێشەوەوبۆ سەرەوە لەگەڵ ڕاکێشانی دەستی ڕاستە لەگەڵ چەمانەوەیباسك لەسەربازووەوە بۆ دروستکردنی گۆشەیەکی وەستاو. پاش ئەوەی قاچی ڕاستە تەختەی هەڵسان جێهێشت.سەیری وێنەی ژمارە(28–1)بکە.

یاریزان دەست دەکات بە تەکاندنی لاقی(رفس ساقە)چەپەی بۆ پێشەوە تاقاچی چەپەی ڕاست دەبێتەوە دوای ئەوەیاریزان دەست دەکات بەهەنگاوەکانی(الخطوات) داهاتوو.

③فڕین(الطیران):

ئەركی سەرەكی لەم هەنگاوە(هەنگاوی فڕین)بریتیەلەپاراستنی هاوسەنگی(التوازن)لەش، رەخساندنی باشترین كەش بۆدابەزینی سەركەوتوو. هەنگاوی فڕین دەست پێدەكات بەڕاكێشانی قاچی هەستان بۆخوارەوە و پشتەوە. وەئەم جوڵەیە پاڵنانی كلۆك(الحوض)ی بۆپێشەوەی لەگەڵدایە. وەقاچی هەڵسان دەچەمێتەوەلە سەرەتای جوڵەكە.پاشان قاچی سەربەخۆ(الرجل الحرة) دەست دەكات بەبەرزبوونەوە تا دەگاتە ئاستی قاچی هەڵسان(رجل الارتقاء).

جوڵەی باسكەكان(حركةالذراعین) زۆرگرنگە، چونكەدەبێتەچاككردنی هەماهەنگی جوڵەیی(التوافق الحركي)و پاراستنی هاوسەنگی لەش(حفظ الإتزان) لەماوەی فڕیندا. سەیری وێنەی ژمارەی(28–3)بكە.

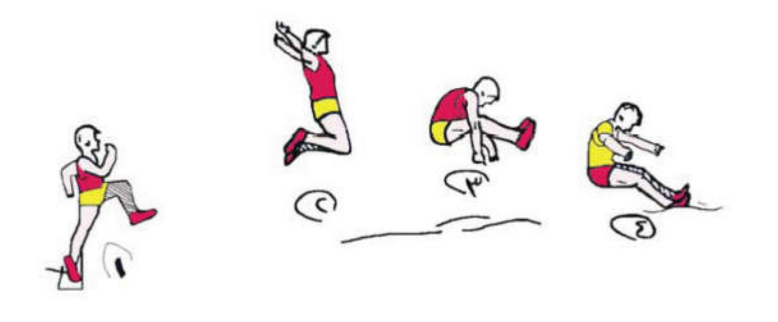


وێنەی ژمارە(28)

رێگای رۆیشتن لە هەوا

④دابەزین(الهبوط): پاش گەیشتن بەكۆتایی هەنگاوی فڕین و سەرەتای هاتنەخوارەوەی چەقی قورسایی لەشی یاریزان دەست دەكات بەكێشانەوەی باسكەكانی بۆ دواوە، ناوقەد لاردەبێتەوە بۆ پێشەوە و قاچەكانی درێژدەبنەوە بۆ پێشەوەبۆ ئەوەی ماوەی زیاتر ببڕێت.

دوای ئەوەی قاچەكانی بەرزەوی كەوت، جوڵەی نوشتاندنەوەی قاچەكان و ڕاكێشانی ئەژنۆكان و كلۆك(الحوض) بەهێز بۆ پێشەوە دوور لەخاڵی دابەزین دەست پێدەكات و زۆر جار یاریزان لەشی پاڵدەدات بۆلایەك(تەنیشتەكان). سەیری وێنەی ژمارە(29–4)بكە:



وێنەی ژمارە(29)

رێگای هەڵواسین(التعلق)

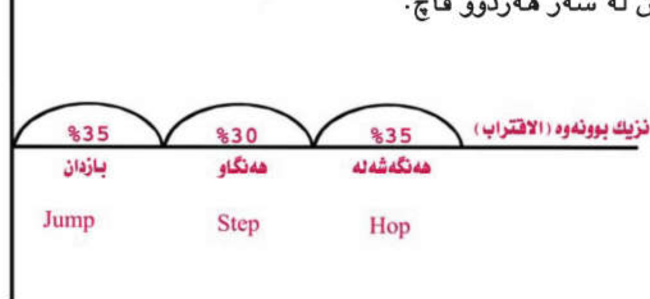
✷ سێباز (القفزة الثلاثية) Triple Jump

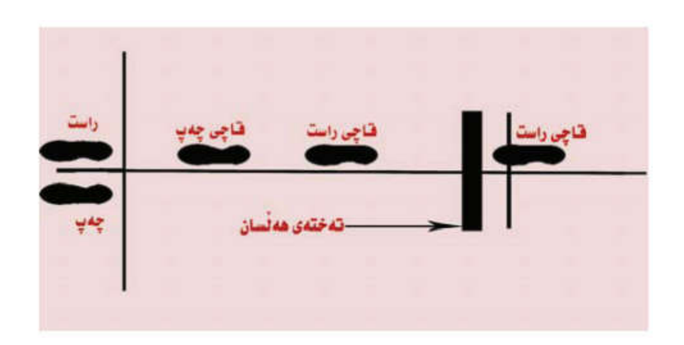
سێباز پێك دێت :-

1- هەنگەشەلە(الحجلة) : واتە بازدان بە قاچێك و دابەزین لەسەر هەمان قاچ.

2- هەنگاو(الخطوة) : بازدان و دابەزین لەسەر قاچەكەی تر.

3- بازدان(القفزة) : بازدان لەسەر قاچێك و دابەزین لە سەر هەردوو قاچ.

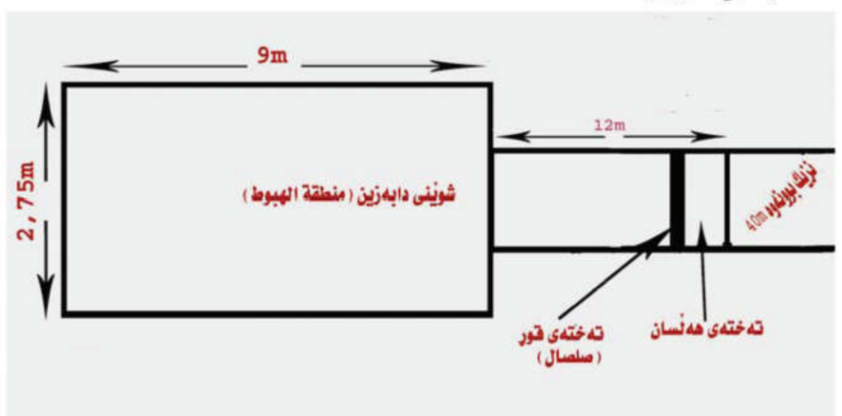




درێژی رێگای نزیك بوونەوە(طریق الاقتراب) = 40م ، وپانی = 1،22م

ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان و كۆتایی چاڵی دابەزین = 21م

سەیری وێنەی ژمارە(30-أ)بكە : مەیدانی سێباز



وێنەی(30-أ-)مەیدانی سێباز

تێبینی : یاساكانی سێباز وەك یاساكانی یەك بازە كەلە پێشترباسیان كراوە، بۆیە پێویست بە دووبارەكردنەوە ناكات.

★ هەنگاوەکانی سێ باز

1- هەنگەشـەلە(الحجلـة) hop: دوای ئـەوەی کـە یـاریزان ڕاکردنـی نزیـك بوونـەوەی کۆتـایی پـێ هێنا(وەکراکردنی یەك باز). قاچی هەڵسان لە تەختەی هەستان دەدات(بۆ نموونە قاچی ڕاستە) قاچی هەڵسانە. یاریزان هەڵدەستێ بە پاڵنانی قاچی چەپ , بۆپێشەوە و چەماوەتەوە لەئەژنۆ و دەستی ڕاست بەدوای خۆی ڕادەکێشێت.

دەبێت لەشی یاریزان لەگەڵ سەری بە شێوەی ستوونی بێت لەگەڵ زەوی .لەو کاتەدا قاچی هەڵسان تەختەی هەڵسان جێ دەهێڵێ لەگەڵ کەمێك نوشتاندنەوەی لەش بۆ دواوە.پاشان قاچی ڕاستە بەر زەوی دەکەوێت لەگەڵ کەمێك چەماندنەوەی ئەژنۆ.لەکاتی دابەزینی یاریزان دەبێت بکەوێتە سەر پەنجەکانی قاچ بۆ ئاسانکاری هەنگاوی دووەم, نابێت لەش زۆر بەرز بێت بۆئەوەی کارنەکاتە سەر خێرای پاڵنان بۆپێشەوە.

2- هەنگاو(الخطوة)step : لەم هەنگاوەدا یاریزان دەست دەکات بە پاڵنانی ئەژنۆی چەپ بۆ پێشەوە و بۆ سەرەوە تا ڕان تەریب دەبێت لە گەڵ زەوی و پێ بەرەو زەوییە پاشان قاچی چەپە بەتەواوی درێژدەکاتەوە بۆ هەنگاونان و لەش بەشێوەیەکی ستوونی دەبێت لەگەڵ ئاستی رووی زەوی .وە باسکەکان چەمایەتەوە و لە ئاستی شان دەبێت و لەم هەنگاوەدا قاچ دەکەوێتە سەر پاژنەکان(کعب).واتا یەکەم جار پاشپانی بەر زەوی دەکەوێ. بەرزی ئەم هەنگاو بەرزترە لەهەنگاوی پێشوو هەنگەشەلە(الحجلة)بەڵام ماوەکەی کەمترە لەهەنگەشەلە(الحجلة)سەیری وێنە ژمارەی (30ب)بکە.



وێنەی(30-ب-)هەنگاوەکانی سێباز

3 - بازدان (القفزة) Jump : لەهەنگاودا یاریزان هەڵدەستێت بە پاڵنانی ئەژنۆی قاچی ڕاست بۆ پێشەوە لەگەڵ دەستی چەپە و پاشان هەردوو باسکی بەرز دەکاتەوە بۆ سەرەوە و قاچی چەپە دەچەمێتەوە و شێوەی لەش وەك هەڵواسین (التعلق) وایە لەهەوادا لەگەڵ پاڵنانی ئەژنۆی چەپە بۆ پێشەوە.وە هێنانە خوارەوەی هەر دووباسکەکان بۆ پێشەوە و لەشی یاریزان شێوە دانیشتن وەردەگرێت پاشان یاریزان هەردوو قاچی تەکان دەدات بۆ پێشەوە بۆئەوەی بگاتە بەرزترین درێژی لەگەڵ زیاتر چەماندنەوەی ناو قەدی .

★ بازدانی بەرز(القفز العالي) High Jump

چەند یاسایەکی گرنگ لەبازدانی بەرز:-

= هەوڵدان بە تیرو پشك (بالقرعة)ئەنجام دەدرێت.

= دەبێ یاریزان بەیەك قاچ بازبدات(هەڵبستێت).

= هەوڵدانەکە بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزان ڕایەڵەکە(العارضة)بخاتە خوارەوە لەسەر هەڵگرەکە(الحامل).

= هەوڵدانەکە بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزان بەر شوێنی دابەزین(منطقة الهبوط)بکەوێت بە هەر شوێنێکی لەشی بەبێ بازدانی لەسەر ڕایەڵەکە (لەپشت ئاستی ستوونەکان).

= یاریزان بۆی هەیە لە هەر بەرزاییەك دەست پێ بکات کە ئارەزوویەتی بەمەرجێك بەرزتربێت لەو بەرزییەی کە دەستی پێ کردوە.

= یاریزان بۆی هەیە بازبدات یان هەوڵدانەکەی دوابخات(تأجيل)لەهەر بەرزاییەك.

= یاریزان بۆی نییە بەردەوام بێت لەبازدان دوای ئەوەی (3)جار ڕایەڵەکە بخاتە خوارەوە چ لەیەك بەرزاییەك یان لە بەرزایی جیا جیا.

= یاریزانی یەکەم بۆی هەیە بەردەوام بێت لە بازدان بۆ شکاندنی ژمارەی پێوانەیی.

= یاریزان بۆی هەیە نیشانە(علامة) لەسەر ڕێگای نزیك بوونەوە دابنێت بەپێی ڕێدانی لیژنەی ڕێکخەر(اللجنةالمنظمة).

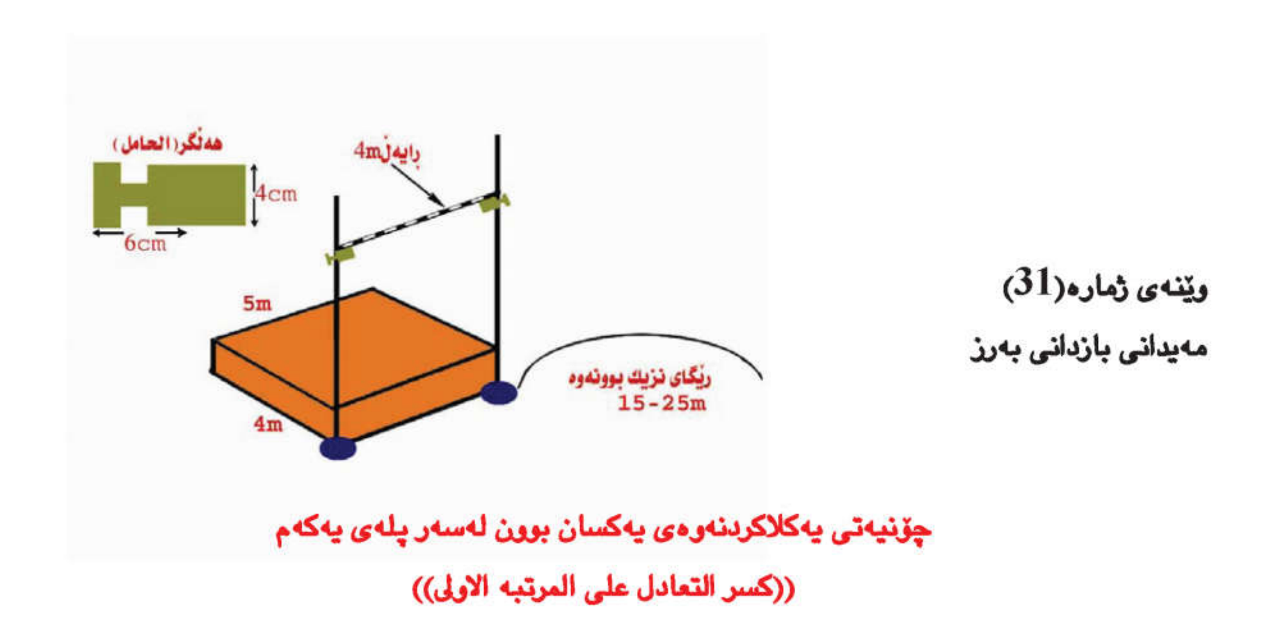
= درێژی ڕێگای نزیك بوونەوە (طريق الاقتراب)= 15-25م

= ماوەی نێوان ستوونەکان(قائم)= 4←4,40م

= درێژی ڕایەڵ(طول العارضة) =3,98م -4,02م وەکێشی ڕایەڵ=2کگم

= ماوەی نێوان ڕایەڵ و ستوونەکان =1سم

= درێژی و پانی شوێنی دابەزین (منطقةالهبوط)= 5×4م سەیری وێنەی ژمارە(31) بکە:



وێنەی ژمارە(31)
مەیدانی بازدانی بەرز

چۆنیەتی یەکلاکردنەوەی یەکسان بوون لەسەر پلەی یەکەم

((كسر التعادل على المرتبە الاولى))

1- سەیری ژمارەی هەوڵدانە نادروستەکان دەکەین لە بەرزایی کۆتایی (عددالمحاولات الفاشلة في الارتفاع الاخير).خاوەنی کەمترین هەوڵدانی نادروست ئەو لە پلەی یەکەمە وەك ئەم خشتەی خوارەوە:

یاریزان	178	181	184	187	190	193	196	هەوڵدانە نادروستەکان	ڕیزبەند
أ	—	0×	0	0×	—	0××	×××	4	دووەم
ب	0	0	0	0×	0×	0××	×××	4	دووەم دووبارە
ج	0	0	0×	0	0××	0××	×××	5	چوارەم
د	0	—	—	0××	0××	0×	×××	5	یەکەم
ه	0×	0×	0×	0××	0	0××	×××	8	پێنجەم

چونکە کەمترین هەوڵدانی نادروستی هەیە لەبەرزایی کۆتایی

(–) = دواخستن(تأجیل)
(×) = نادروست(فاشل)
(0) = دروست(ناجح)

2– سەیری ژمارەی هەوڵدانە نادروستەکان دەکەین لە هەموو بەرزاییەکان، خاوەن کەمترین هەوڵدانی نادروست(عددالمحاولات الفاشلة) لە هەموو بەرزاییەکان ئەو لەپلەی یەکەمە.وەك ئەم خشتەی خوارەوە:

یاریزان	170	173	176	179	182	185	هەوڵدانەنا دروستەکان	ڕێزبەند
ا	—	0×	0	0	0××	×××	3	یەکەم
ب	0×	—	0××	—	0××	×××	5	سێیەم
ج	0	0×	—	0××	0××	×××	5	سێیەم دووبارە
د	0×	—	0×	—	0××	×××	4	دووەم

چونکەخاوەن کەمترین هەوڵدانی نادروستە لە هەموو بەرزاییەکان

3– ئەگەر هەر یەکسان بوون:

ئەگەر یەکسان بوون لە خاڵی($2,1$) ئەوا هەوڵدانێکی زیادە(محاولة إضافية)دەدرێت بە بەرزکردنەوەی یان بە نزمکردنەوەی ڕایەلەکە(العارضة) وەك خشتەی خوارەوە:

تێبینی// بۆ شکاندنی یەکسان بوون(کسر التعادل) یان مانەوەی یەك یاریزان بۆ شکاندنی ژمارەیی پێوانەی ئەوا(2سم) ڕایەڵ بەرزدەکرێتەوە یان دادەبەزێت بەڵام بۆدیارکردنی ریزبەند(3سم)بەرزدەکرێتەوە.

یاریزان	170	173	176	179	182	185	188	191	هەوڵدانە نادروستەکان	190	192	ڕێزبەند
ا	0	0×	—	—	—	0×	0	×××	2	0	×	دووەم
ب	—	—	—	0	0×	0×	0	×××	2	×		سێیەم
ج	—	—	—×	—	—	0×	0	×××	2	0	0	یەکەم
د	0	0×	—×	—	—	0×	0×	×××	4			چوارەم

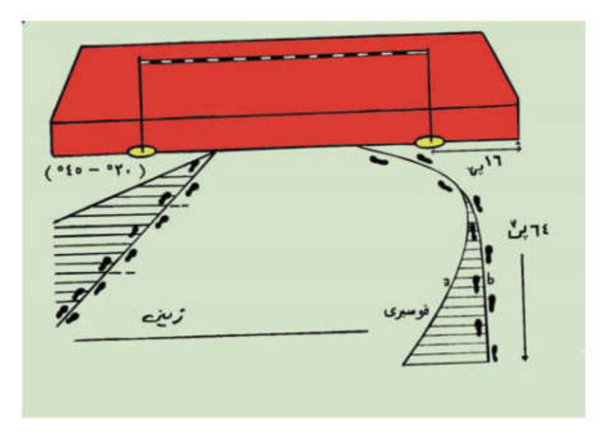
★ ڕێگاکانی بازدانی بەرز

1–ڕێگای فسبۆری(پشتەوە)

2–ڕێگای مەقەسی (مقص)

3– ڕێگای زینی(السرجیة)

باشترین ڕێگا ڕێگای فسبۆرییە کە یاریزان توانیویەتی بەم ڕێگایە 2,40م بازبدات. لەم ڕێگایەدا ئەگەر یاریزان قاچی ڕاستەی بەکارهێنا لەکاتی هەڵسان ئەوا لە کاتی ڕاکردنی نزیکبوونەوە ڕوودەکاتە لای چەپە و ئەگەر بۆ هەستان قاچی چەپەی بەکار بهێنێت، ئەوا دەچێتە لای ڕاستە. بەڵام لەڕێگای زینی(السرجیة).ئەگەر یاریزان بەقاچی ڕاستە هەڵبستێت ئەوا دەچێتە لای ڕاستەو بە پێچەوانەوە. یاریزان لە سەرەتایی بواری ڕاکردنی نزیکبوونەوە ڕادەوەستێت و شانی پێچەوانەی قاچی بەرز کەرەوە بەشێوەی ستوونی لە ئاستی ڕایەڵەکە دەبێت.وە ڕاکردنی نزیکبوونەوە بەشێوەی کەوانەییە(قوس).سەیری وێنەی ژمارە (32) بکە .

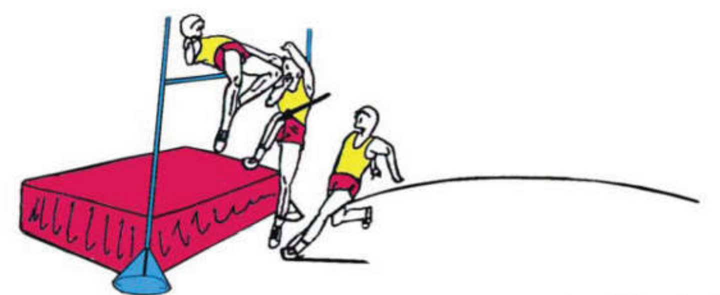


وێنەی ژمارە(32)

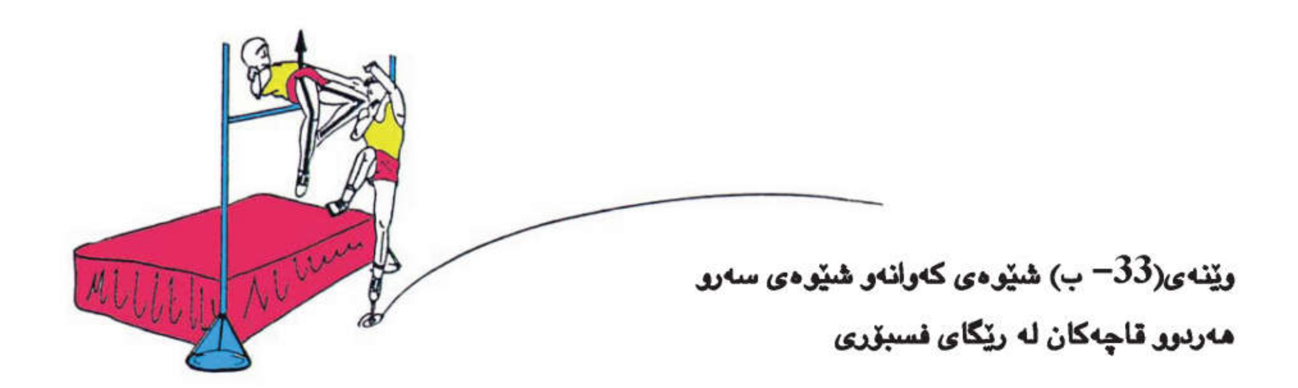
جیاوازی لەنێوان نزیکبوونەوەی ڕێگای فسبۆری و زینی (السرجیة)

بۆ نموونە یاریزان لە کاتی بازدان قاچی ڕاستی بەکاردەهێنێت، لەو کاتەی یاریزان پێی بەرزبوونەوە(القدم الناهضة)لە خاڵی بەرزبوونەوە دەدات(نقطة النهوض) پێی دەسووڕێنێتەوە بەمەرجێك تەریب بێت لەگەڵ ڕایەڵ و لەگەڵ دروستکردنی گۆشەیەکی کراوە بە °180 پلەو قاچی ڕاستی بەتەواوی درێژدەبێت بۆ لێدانی نیشانەی هەڵسان.بەڵام قاچی چەپە چەماوەتەوە لە ئەژنۆ و لاقی(ساق)تەریب دەبێت لەسەر زەوی. وەهەر دوو باسکەکانی چەمانەوەتەوەلە تەنیشت لەشی و چەقی قورسایی لەشی(مرکز ثقل الجسم)دەکەوێتە سەر پێی ڕاستە پاشان زەوی پاڵدەدات بەپێی ڕاستە و لەکاتی سوڕانەوە لە هەوادا یاریزان هەڵدەستێتەبە درێژکردنی(مد)باسکی چەپە و لاقی چەپە لاسەنگ دەبێت و چەمایتەوە لە ئەژنۆ و لەگەڵ سووڕانەوەی بۆ لای ڕاست و پاڵنانی یاریزان بۆ سەرەوە تا پشتی لەڕایەل دەبێت و لەوکاتەدا باسکی چەپە درێژ دەکرێت لە تەنیشت لەش و باسکی ڕاستی چەمایتەوە نزیك لەش.

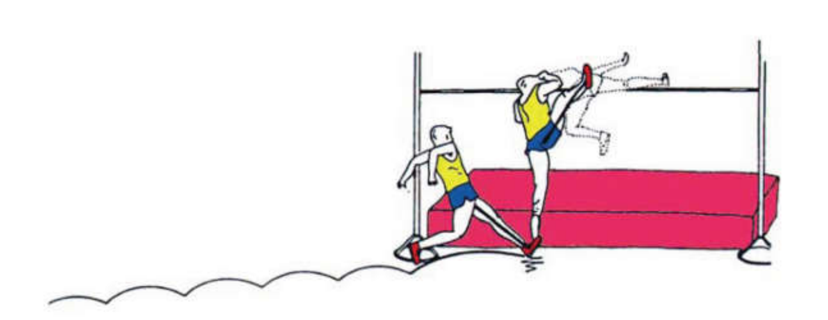
بۆ یارمەتیدانی دروستکردنی شێوەی کەوانە لە هەوا لەترسی بەردانەوەی ڕایەڵ. وەسەری یاریزان لەئاستی ناو قەد دەبێت ودەبێت بەربوونەوە(کەوتن)لەسەر شان یان پشت بێت نەك لەسەر سەر. سەیری وێنەی ژمارە(33أ -33ب)بکە.



وێنەی (33– أ)دانانی قاچی هەڵسان لە ڕێگای فسبۆری



وێنەی(33– ب) شێوەی کەوانەو شێوەی سەرو هەردوو قاچەکان لە ڕێگای فسبۆری



وێنەی(33– ج)
ڕێگای بازدانی زینی(السرجیة)

✳ بازدانی بەدار(القفزبالعصا) (الزانا) Pole Vault

- داری بـازدان: یاریزانــەکان داری تایبــەت بــەخۆیان بــەکاردەهێنن و نابێــت هــیچ یاریزانێــك داری یــەکتر بەکاربهێنن بەبێ ڕەزامەندی خاوەنەکەی. داری زانا لە تێکەلاوکردنی چەند مادەیەك دروست دەکرێت درێـژی و ئەستوری زۆر گرنگ نییە بەڵام دەبێت سەرەبنەرەتیەکەی نەرم بێت یان لووس.

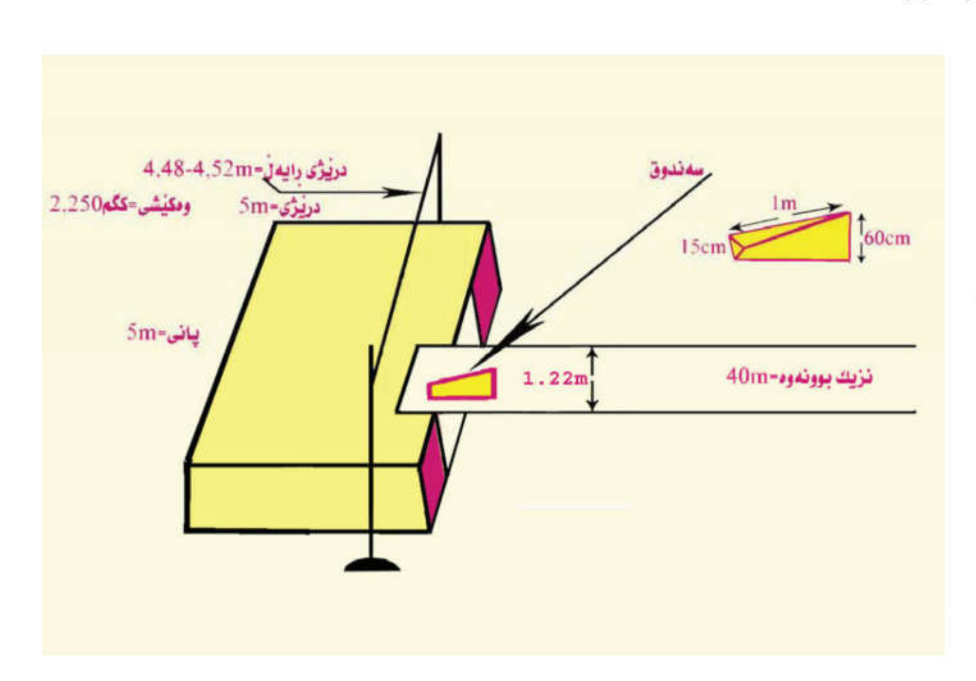
- سندوقی چاندن(صندوق الغرس): بەرزبوونەوە لە بازدانی بەدارلەسندوقەك دەبێت کەلە ماددەیەکی گونجاو دروست دەکرێت لێوارەکانی بازنەییە و تائاستی زەوی لەناو زەوی دادەنرێت .درێژییەکەی (1)م وپانیەکـەی لای پێشەوە(60)سم و پانی لە دواوە(15) سم.

درێژی بواری ڕاکردنی نزیك بوونەوە= 40 م و پانی 1,22م

ماوەی نێوان دووستوونەکە = 4,30 م ← 4,35م

درێژی و پانی شوێنی دابەزین(منطقة الهبوط) = 5×5 م

سەیری وێنەی ژمارە (34)بکە.



وێنەی ژمار(34)

مەیدانی بازدانی بەدار

= ماوەی کاتی پێدراو بۆ ئەنجامدانی بازدانەکە = (2)خولەکە.

= ئەگەرداره‌کە شکا لە کاتی بازدان ئەوا هەوڵدانەکە بەنادروست دانانرێت بەڵکو دووبارە دەکرێتەوە.

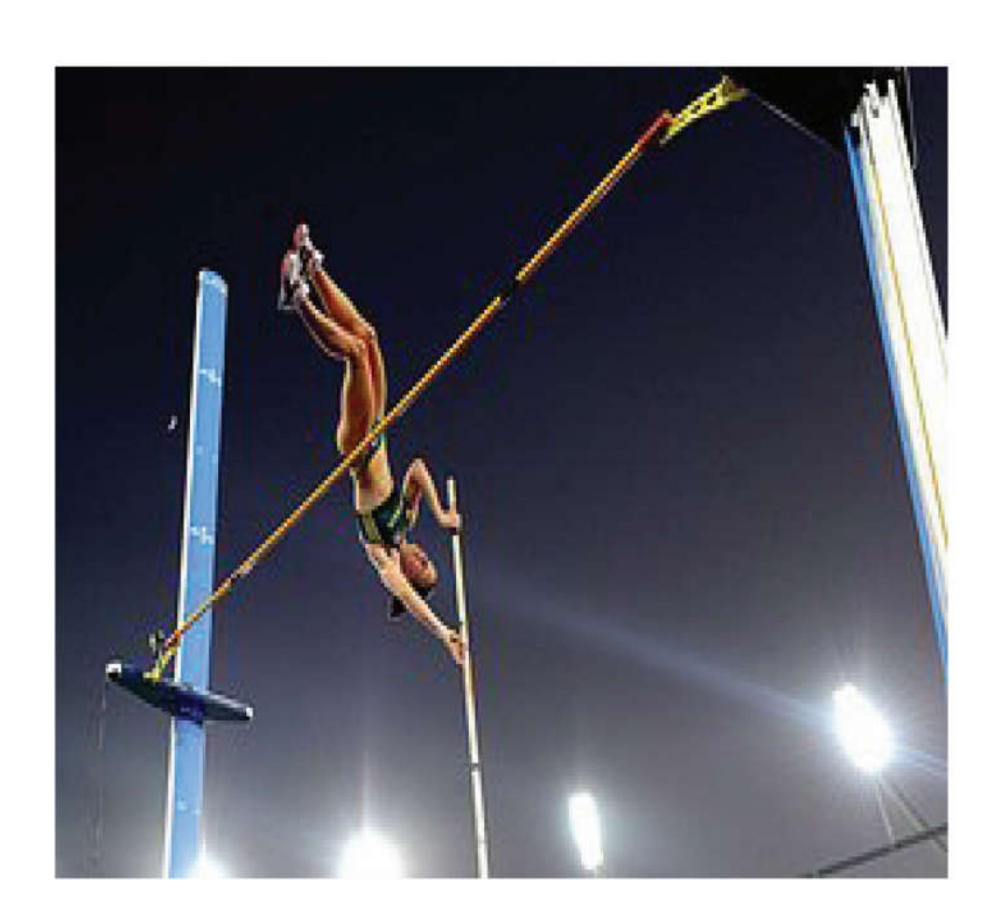
= یاریزان بۆی هەیە ستوونەکان بگوازێتەوە بۆ دواوە یان پێشەوە بۆ ماوەی(60)سم.

= هەوڵدانەکە بە نادروست(الفاشلة) دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە ڕایەڵەکە بەربداتەوە.

= هەوڵدانەکە بەنادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە بەسەر دارەکە بکەوێت یان دەستی ژێرەوە بەرزبکاتەوە سەرەوە یان دەستی سەرەوە بەرزبکاتەوە.

= یاریزان بۆی هەیە لە چ بەرزایەك دەست پێ بکات بەمەرجێك بەرزتربێت لەو بەرزاییە کە دەستی پێکراوە. وە بۆی هەیە بازبدات یان دوای بخات.

= ئەگەر یاریزان سێ جار لە دوای یەك ڕایەڵەکە بەربداتەوە جا چ لە یەك بەرزایی یان لە بەرزایی جیاجیا ئەوا لە یارییەکە دەکرێتە دەرەوە بۆی نییە بەردەوام بێت لە بازدان.



⁂ هەنگاوەکانی بازدان

1- گرتنی دار

2- راکردنی نزیکبوونەوە

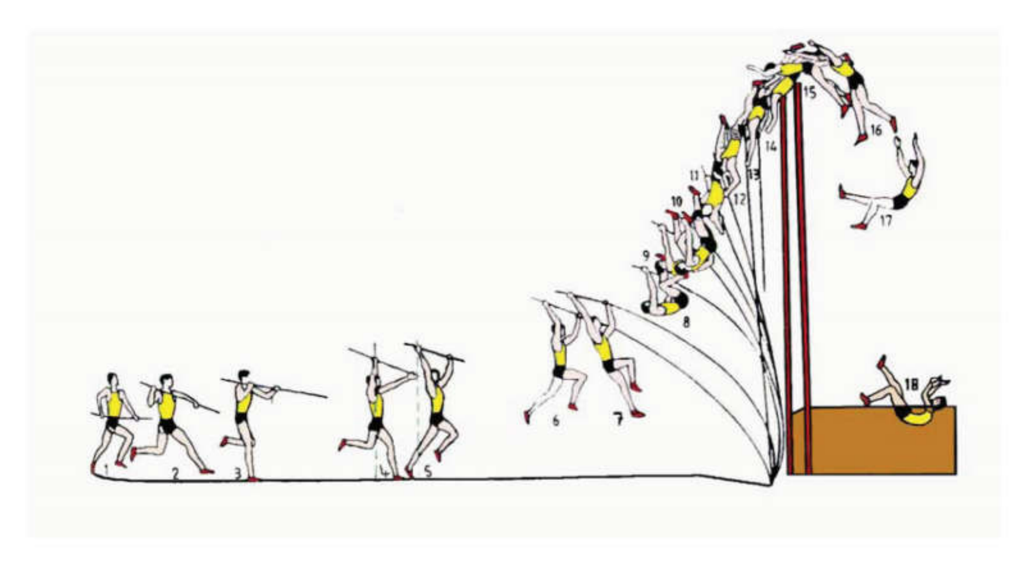
3- چاندنی دار لە سندوق

4- خۆهەڵواسین و ڕاکێشان

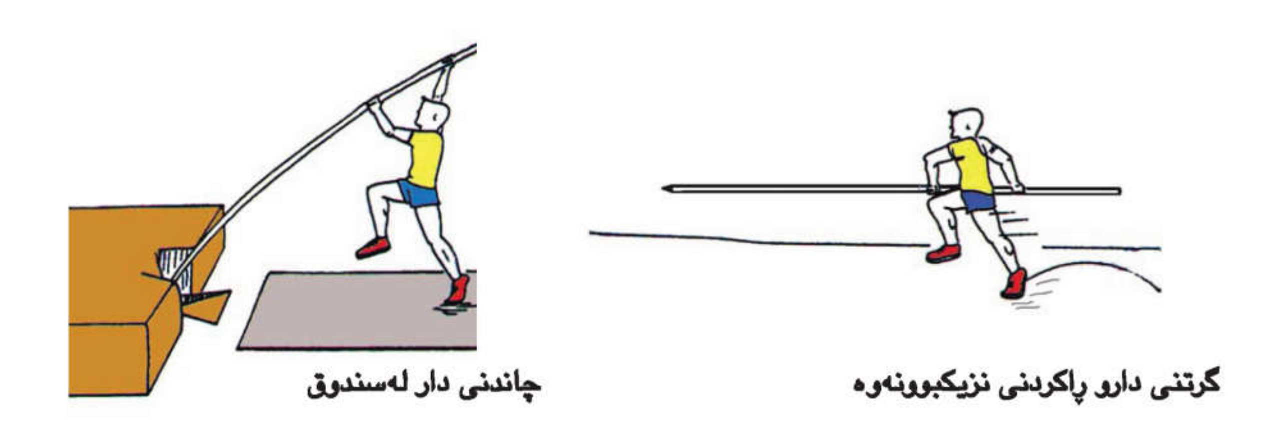
5- سوڕان و پەڕینەوە

سەیری وێنەی ژمارە (35)بکە:

تێبینی// زۆربەی یاساکانی بازدانی بەدار وەك و یاساکانی بازدانی بەرزە کەلە پێشتر باسکراوە.

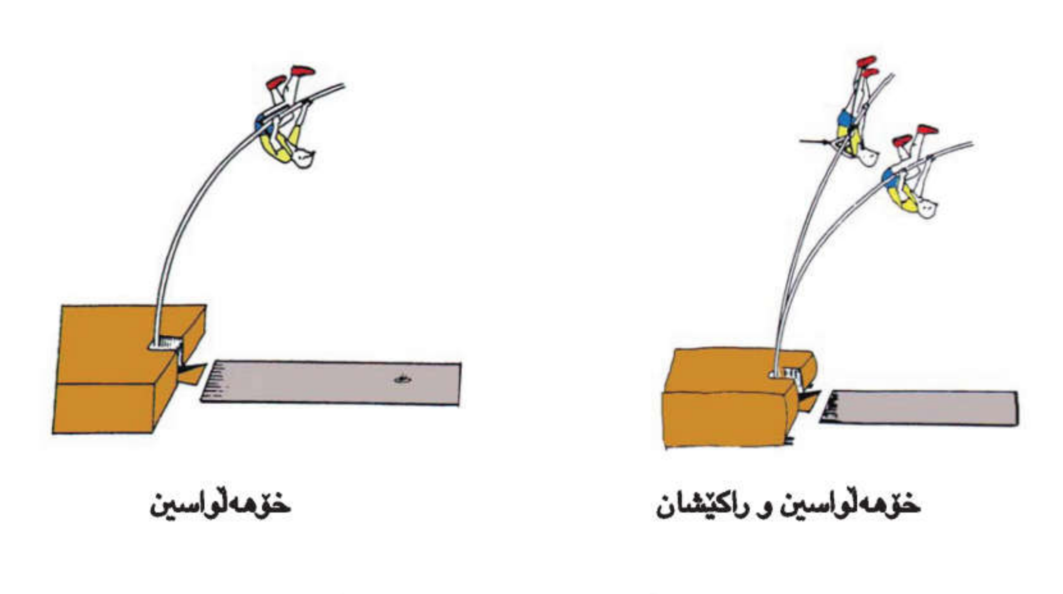


وێنەی ژمارە(35) هەنگاوە هونەرییەکانی بازدانی بەدار (المراحل فنية للقفز بالزانا)



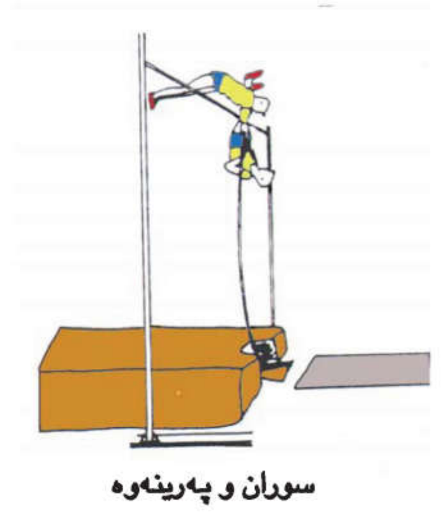
گرتنی دارو ڕاکردنی نزیکبوونەوە

چاندنی دار لەسندوق



خۆهەڵواسین و راکێشان

خۆهەڵواسین



سوران و پەرینەوە

پرسیار

پ1/ وەڵامی ڕاست (✓) یان چەوت (✕)بەرامبەر ئەم دەستەواژانەی دابنێ

أ- ساپ (قرص)لە ئاسن یان لەکانزا دروست دەکرێت لە شێوەی گۆدایە و سەرەکەی لووسە.

ب- قورسایی(ثقل)لەناوبازنەیەك دەهاوێژرێت کە نیوەتیرەکەی2,13,5 م.

ج- هەنگاوەکانی یەك باز بریتییە لە هەنگەشەلە + هەنگاو+ بازدان.

د- لە بازدانی بەرز دەبێ یاریزان بە یەك قاچ بازیدات.

هـ- لە یەك باز یاریزان بۆی هەیە نیشانە لە سەر ڕێگای نزیکبوونەوە و شوێنی دابەزینی دابنێت.

پ2/ هەڵە هونەرییەکانی هاویشتنی قورسایی بژمێرە؟

پ3/ وەڵامی ڕاست هەلبژێرە؟

أ- گۆشەی بواری هاویشتن لە هاویشتنی ڕم بریتیە لە 40° ، 34,92° ، 29°

ب- کێشی ساپ بۆ پیاوان بریتیە 1,5 کگم ، 3 کگم ، 2کگم

ج- درێژی ڕم بۆ ئافرەتان بریتیە لە 220سم ، 260 سم ، 210 سم

د- پانی تەختەی هەڵسان لە یەك باز بریتیە لە 20 سم ، 10 سم ، 15سم

هـ- ماوەی ڕاکردنی نزیکبوونەوە لە بازدانی بەدار 40 م ، 25 م ، 36,5 م

پ4/ پێنج لەیاساکانی هاویشتن و بازدان بژمێرە؟

گۆڕەپان و مەیدان یارییە بەهێزەکان و شوێنی کێبرکێیە جیاوازەکان

کلیل :

1– قۆرتی ئاو(چاڵی ئاو)(حفرة الماء)

2– بازنەی چەکوچ(دائرة المطرقة)

3– بازنەی ساپ (دائرة القرص)

4– یەك باز(الوثب الطويل)

5– سێ باز(الوثب الثلاثي)

6–مێلی کۆتایی(خط النهاية)

7– بازدانی بەرز(القفز العالي)

8– یاریگایی تۆپی پێ 68 × 105 م

9– هەشت (8) بوارماوەی هەر بوارێك 1،22 م

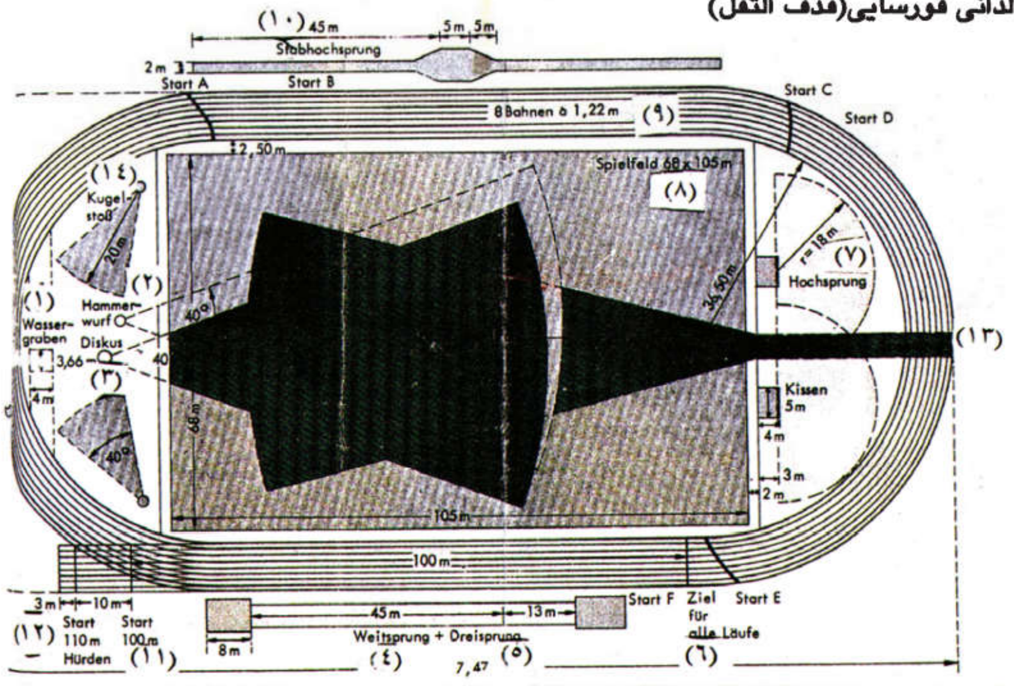
10– بازدانی بەدار(الزانا)

11– سەرەتای 100م (بداية 100م)

12– سەرەتای 110م بەربەست (بداية 110 م حواجز)

13– هاویشتنی ڕم(رمي الرمح)

14– هەڵدانی قورسایی(قذف الثقل)



وێنەی گۆرەپان و مەیدان – یارییە بەهێزەکان – شوێنی کێبرکێیە جیاوازەکان

بەشی دووەم

پوختەیەك لە یاساكانی تۆپی دەست

بـەناوی خـودای گـەورە... بینینـەوەی هـەرياريزانێك لـە ریـزی پێـشكەوتوان لـە هـەر جـۆرە یاریەكدا، بەندە بە فێركردن و فێربوونی ئەم یاریزانە لە قۆناغە سەرەتاییەكانی فێربوونیدا، كـە قوتابخانە و خوێندنگاكان ئاوێنەی ئەم دیاریدەیەن، بەو مانایەی كە لـە قوناغـەكانی خوێندنـدا ئەگـەر فێركـار لەسـەر بنەمايـەكی زانـستی و رۆشـنبیری هـەرجۆرە یارییـەك پـەروەردە بكرێـت ئـەم قوتابیە دوارۆژێكی باش پێشكەش بە میللەتەكەی ئەكات، وەك یاریزانێكی ئەم یارییە .

لەڕاستی ئەمڕۆی كوردستان نەبوونی پرۆگرامێـك و میتـۆدێكی خوێنـدن وەك رێنیـشاندەر بـۆ قوتابی و مامۆستایانی وەرزشی، هۆكارێكە بۆ خۆنەبینینەوەی یاریزانـان لـەریزە پێـشكەوتووەكانی جیهان جگە لەمەش كۆمەڵێك كێشە ئەخاتە بەر دەم ناوبژیوانان لەكاتی بەڕێوەبردنی یاریەكاندا.

یاری تۆپی دەست یارییەكی ناسراو و هاندەر و تەماشاكارانی زۆری هەیـە، ئەمـەش لـەمڕۆی كوردستـان پێویستی بە بوونی جۆرێك لـەم میتـۆدە هەیـە كـە هۆشیاری بـدات لـە بـارەی یاسـاكان و ئادابی ئەم جۆرە یارییە، بەمەش ئێمە وەك ئامادەكارانی ئەم پرۆگرامە بتوانین بەشێك لە بۆشایی و كەلێنەكانی ئەم یارییە پڕبكەینەوە و خزمەتێك بە رۆڵەكانی كوردستان بكەین .

ئـــامـادەكاران

دەستپێك

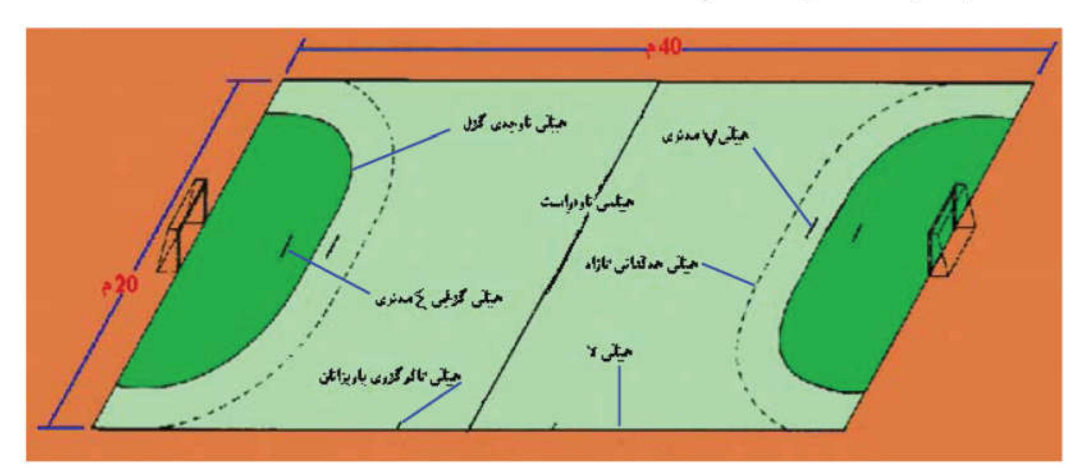
مێژووی تۆپی دەست

مێژوو ناسان جیاوازیان هەیە بۆ د یار کردنی مێژووی تۆپی دەست لە جیهان هەندێکیان چاکەی دۆز ینەوەی بۆ راهێنەر ی جمناستیکی دانیمارکی (هۆنگەر نیلسن)کە مامۆستا بوو لـە قوتا بخانـەی شـاری (لاو درۆب) ئە وە ش لە سالی (1898) کە ناو نرا (تۆپی دەست) (HANDBALL) وە هەنـد ێکیش دەڵێن ئە و یاریە لە یارێك وە رگیراوە کـە (جیکۆسلۆڤاکیەکان سـالی (1902) یاریـان دەکـرد بـە نـاوی (ئەزینا) وە تـا ئێستا نـاوی تۆپی دەست بەو نـاوە دەنێن وە قسەش هەیە کە ئەو یاریە لە ئۆکرانیا لە سالی (1919) کراوە بەلام زۆربەی مێژووناسان ئەو یاریە دەگەرێنەوە بۆ مامۆستای جیمناستیکی ئەلمانی (ماکس هیرز) کاتی جەنگی جیهانی یەکەم ئەم یاریەی دۆزیەوە بۆ یاریزانەکانی جیمناسـتیك جونکـە بەوباریيـە بە زووترین کات لەشیان گەرم دەبوو لە کاتی دەست کردن بە   پرۆگرامەکانی زستانی. ئەوەش بە یارمـەتی مامۆستا لە پە یمانگا ی ماموستا یان لە   بـەرلین کـە نـاوی برۆفیـسۆر(شیلەر)ــە بـۆ خـۆی ئـەم یاریـەی دامەزراندووە وە سەرەتـای ئەم یاریە هەرکچان ئەم یارییەیان کـردووە وە یەکـەم جـار هەشـت تیپـی کـچان هەبووە لە هۆلی جمناستیك لە بە رلین ئینجا لە سەرەتـای هەفتاکان ئەم یاریە لە عیراق دەستی پی کرد وە بلابۆوە پاش گەرانەوەی چەند مامۆستایەك لە ئەلمانیا وە لە وانە دکتۆر(کمال عارف) کە یەکەمین دانەری ئەم یاریيە بـووە. وەلەشـارەکانی کوردسـتان ئـەم یاریـە لـە کۆتـایيـەکانی سـالی (1972) لەسـەر ئاسـتی قوتـا بخانەکان سەری هەڵدا .



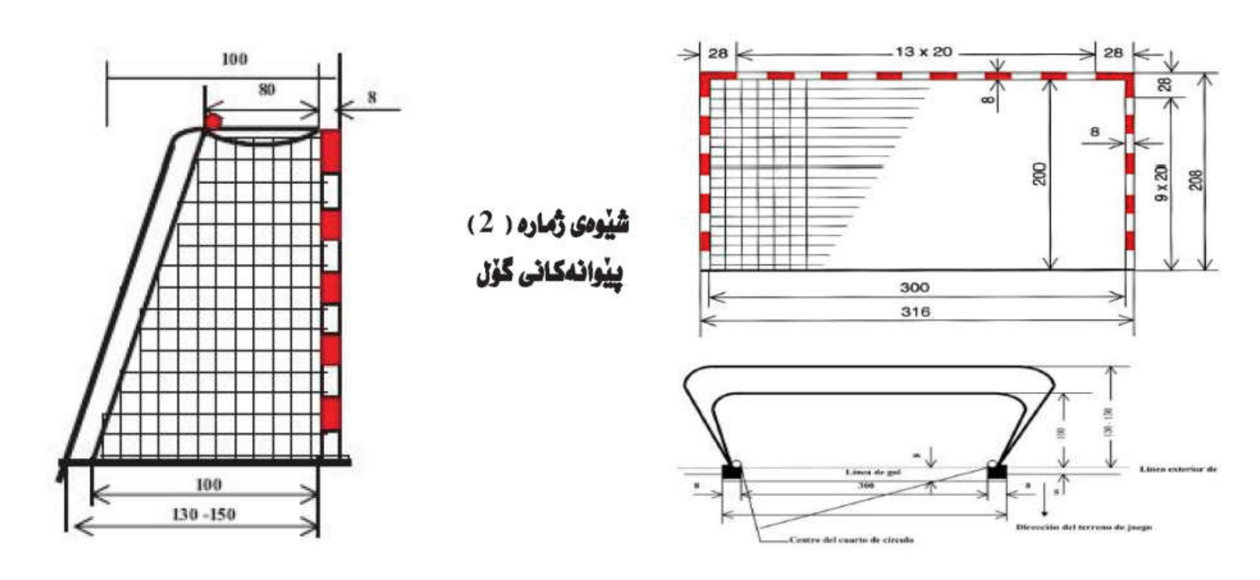
بەندی (1) یاریگا

1-1 گۆرەپانی یاری لە شێوەی لاکێشەدایە و درێژی (40)م , وەپا نی(20)م وە پێك دێت لە دوو ناوچەی گۆڵ و ناوچەی یاری هەردوو هێڵە درێژەکان پێیان دە وترێت هێڵی تەنیشت، وە هە ردووهیلە کورتەکانیش پییان دەوترێت هێڵی گۆل (لە نێوان هە ردوو ستوونەکەو دەرەوەی گۆل)..بە هیچ شێوەك نابێت شێوەی تا یبەتی گۆرەپانی یاریەکە دەست کاری بکرێت لە کاتی یاریکردندا کە یەکێك لە تیپەکان سودمەند بێت, وە دەبێت ناوچەی پاریزرا و لە دەوروبەری گۆرەپانی یاری هەبێت بەلایەنی کەم یەك مەتر (1)م لە ئاستی هەردوو هێلی تەنیشت و دوو مەتر (2)م لە پشت هیلی گۆل. **بڕوانە(شێوەی (1))** .



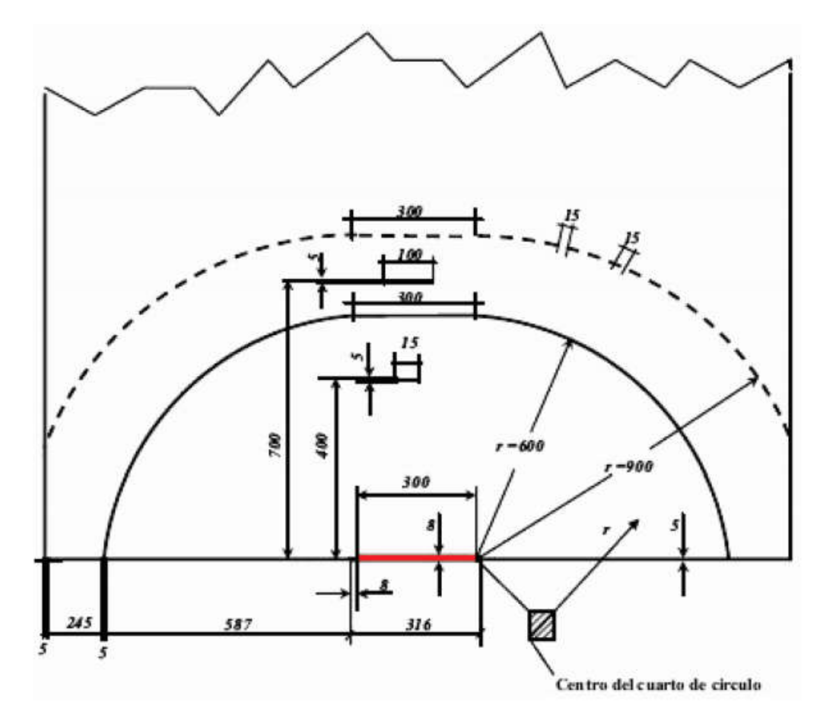
شێوەی ژمارە (1) پێوانەکانی یاریگا

2-1 هەردوو گۆل لە ناوەراستی هێلی گۆل بۆ دەرەوە دادەنرێت, دەبێت لە سەر زەوی بچەسپێت زۆر بە باشی و جولە نەکات دەبێت بەرزییەکەی 2م بێت وپانییەکەی 3م بێت، وەدەبێ گۆلەکان لە دواوە بە تۆر (شەبەکە) داپۆشرێت بۆ ئەوەی رێگە لە دەرچوونی تۆپ بگریت.**[بڕوانە شێوەی2]** .



شێوەی ژمارە (2)
پێوانەکانی گۆل

3-1 هەموو هێڵەکانی یاریگا بەشێکن لەو ناوچە یەکە دیاری دەکات وەدەبێ هێڵی نێوان هەردوو ئەستونەکە بەپانی (8)سم بێت بەلام پانی هەموو هێڵە کانی تر (5)سم دەبێت **[بڕوانە شێوەی (3)]**



شێوەی ژمارە (3) هێڵەکانی ناوچەی گۆلچی

4-1 بەرامبەر هەر گۆلێك ناوچەی گول هەیە بە هێڵێك دیاری دەکرێت پێی دەوترێت هیلی (6)م . **(بڕوانە شیوەی (3))**

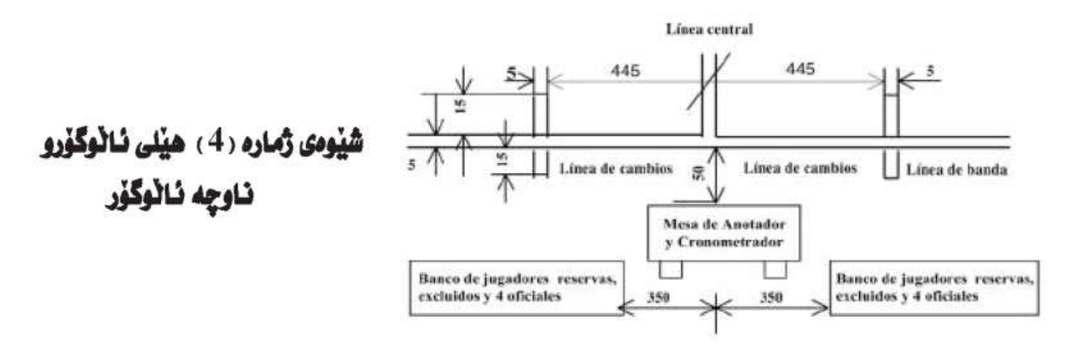
5-1 هێلی هەڵدانی ئازاد (هێلی9 مەتر) هێلێکی پچرپچرە لە دووری (3م) لە دەرەوەی ناوچەی هێلی گۆل وێنە دە کێشرێت وە هەر بەشێکی ئەم هێلە ماوەی نێوانیان یەکسانە بە درێژی (15سم) . **بڕوانە شێوەی (3)**

6-1 هێلی هەلدانی (7م) بە درێژی (1م) راستەوخۆ بەرامبەر گۆل وتەریب بە هێلی گۆل لە دووری (7م) لەهێلی گۆڵەوە.**بڕوانە شیوەی (3)**

7-1 هێلی گۆلچی (هێلی 4م) بە درێژی (15سم) راستەو خۆ بەرامبەر گۆڵ و تەریب بە هێلی گۆل لە دووری (4م)لە دواوەوەی هێلی گۆڵ بۆ پێشەوەی هێلی (4م) دەپێورێت . **بڕوانە شێوەی (3)**

8-1 هێلی ناوەراست لە هەردوو خالی ناوەراستی هێلی تەنیشتەکان بەیەگ دەگات .

9-1 هێڵـی ئـاڵوگۆر (بەشـێکە لـە هێڵـی تەنیـشت) درێـژ دەکرێتـەوە بـۆ هـەر تیپێـك لـە هێڵـی ناوەراستەوە تاخالێك بە دووری (4.5) م لە هێڵی ناوەراستەوە کۆتای هێڵی ئاڵوگۆر بە هێڵێکی تەریب بە هێڵی ناوەراست دریـژ دەکرێتـەوە مـاوەی (15سـم) بـۆ نـاوەوەی هێڵـی تەنیـشت وە (15سم)بۆ دەرەوە . (**بڕوانە شێوەی** (4)) .



شێوەی ژمارە (4) هێڵی ئاڵوگۆڕو ناوچە ئاڵوگۆڕ

بەندی (2) (کاتی یاری, هێمای کۆتای هێنان بە یاری, کاتی دابراو):

کاتی یاری:

1:2 کاتی یاری کردن بۆ هەموو تیپەکان (نێر ومێ) لـە سـەروی (16)سـاڵیدا لـە دوو گـێم پێـك دێـت وهەر گێمێك ماوەی (30) خولەکە، کاتی یاریکردن بۆ تـازە پێگەیشتوان لـە (12 – 16) سـاڵ دووگێمە و هەر گێمێك لە (25) خولەك پیك دێت. بـۆ تەمـەنی (8 – 12) سـاڵ دووگێمـە وهـەر گێمێك لە (20) خولەك پێك دێت وماوەی پشوودانی نێوان هەردوو گێمەکە (10) خولەکە .

2:2 ئەگەر یاریەکە بە یەکسان بوون کۆتا یی پیْ هات، دەبیْ یەکیْ لە تیپەکە بیباتەوە، بۆیـە دوای (5) خولەك لە پشوودان دووگێمی زیـادکراوی تـر ئـەنجام دەدرێـت، کـە پـشووی نێوانیـان (1) خوولەکە و تیرو پشك ئەنجام دەدرێت بۆ دیاری کردنی نیوەی یاریگا یـا تۆپەکـە بـۆ کـام تیـب دەبێت .

کاتی زیادکراو هەردەم لە دوو گێم پێـك د ێـت هـەر گێمێـك (5) خولەکـە, وە دوای کۆتـای (5) خولەکی یەکەم هەردوو تیپەکە نیوەی یاریگا دەگۆرنەوە بە بیْ ماوەی پشوودان, ئەگەر یەکسان بوون دووگێمی تری (5) خولەکی ئـەنجام دەدرێـت ئەگـەر یەکـسان بـوون، بـۆ یەکلاکردنـەوەی یاریەکە هەلدانی (7) مەتری ئەنجام دەدرێت بۆ دیاریکردنی براوە . **بڕوانە شێوەی** (5) .



شێوەی ژمارە (5) هەڵدانی (7) مەتری

هێمای کۆتایی هێنان بە یاری:

3:2 یاری دەست پێ دەکات بە فیکەی داوەرانی نێو یاریگا بۆ جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سە رە تا یی, وە بۆ کۆتایی هێنان بەیاری, کاتژمێری ئۆتۆماتیکی هەڵواسراوی نێو هۆڵەکە هێماکە لێ دەدات یا بەفیکەی کاتگر کۆتایی بە یاریەکە دێت.

4:2 هەر سەر پێچیەك یا رەفتارێکی نا وەرزشی پێش فیکەی کۆتایی یان لەگەل تەواو بوونی هێمای کۆتایی (گێمی یەکەم یاگێمی دووەم وە هەروەها لە گێمی زیادکراوەکان) دەبێ سزای سەرپێچی کەر بدرێت. کە ناشێ هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7)م جێ بە جێ بکرێت تا دوای هێمای کۆتایی .

5:2 جێبەجێکردنە تا یبەتیەکانی پە یوەست بە شو ێنی یاریزانان و ئاڵوگۆریان کاری پێدەکرێ لە کاتی جێ بەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد دەبێ هاوەلآنی ئەو یاریزانەی کەهەڵد انەکە جێ بە جێ دەکات لە دووری (3) مەتر لە دەرەوەی هێلی هەڵدانی ئازاد (9) مەتری تیپی بەرامبەر بوەستن.

6:2 لە کاتی سەر پێچی یاریزانان و کارگێرانی تیپ تووشی سزای کەسی دەبن بۆ ئەو سەرپێچی و هەڵسوکەوتە نا وەرزشیانە کە لە کاتی جێ بەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7)م ئەنجامی دەدەن.

7:2 ئەگەر دەرکەوت بۆ داوەران کەکات گر هێمای کۆتایی (گێمی یەکەم یاکۆتایی یاری هەروەها کاتی زیادە) پێش وەخت لێ دراوە دەبێ یاریزانان لەنێو یاریگا بمێننەوە بۆ تەواو کردنی کاتی ماوەکە, ئەگەر لە گێمی یەکەمدا ماوەی یاری تێپەری لە گێمی دووەمدا کاتەکە کەم دەکرێتەوە, بەلام ئەگەر لە گێمی دووەم یاری زیاتر کرا ئەوا داوەران ناتوانن بارەکە بگۆرن.

کاتی دابراو:

8:2 دەبێت بە کاتی دابراو پەیوەست بێت لەم بارانەی خوارەوە: **بروانە شێوەی ژمارە(6)**

ا–لەکاتی پێدانی سزای وەستان, دوورخستنەوە, دەرکردن .

ب– پێدانی (کاتی دابراو) بۆ تیپ .

ج–کاتێك فیکە لە لایەن کات گر یان چاودێری هونەری (چاودێری یاریەکە) لێ دەدریت .

د– کاتێك گفتوگۆ لە نیوان هەردوو داوەرەکە پێویست بکات .



شێوەی ژمارە(6)

هێمایی کاتی دابراو

9:2 داوەرانی یاریگا بریار دەدەن کەی یاری بوەستێندرێت یا کەی دەست پی بکاتەوە, وەئاگاداری کات گر دەکەنەوە به وەستانی یاری بەشێوەی (3) فیکەی کورتی پچرپچر به دوای یەك دەبێت لە گەڵ ئاماژەپێکردنی به هێمای دەست بروانە هێماکانی دەست ژمارە (16)، وە دەست پێکردنەوەی یاری به فیکەی داوەر دەبێت .

10:2 هەر تیپێك بۆی هەیە یەك خولەك وەربگرێت وەکو کاتی دابراو بۆ هەر گێمێك لە کاتی ئاسایی یارییەکە (گێمە زیادکراوەکان ناگرێتەوە).

بەندی (3) تۆپ

1-3 تۆپ دروست دەکرێت لە پێستە (جلد) یان لە ماددەی تری پیشەسازی پێویستە خر بێت وەنابێت دەرەوەی لووس و بریسکە دار بێت .

2:3 قەبارەی تۆپ واتە (چیوە و کێشی) بەکار هاتووە بۆ تیپە جیاجیاکان بەم شێوەی خوارەوە :

1- (قەبارەی نێودەوڵەتی ژمارە (3) چێوە (58–60 سم) وە کێش (425–475 غم) بۆ پیاوان ولاوانی سەروی تەمەن 16 ساڵ . **بڕوانە شێوەی** (7-أ) .

2- قەبارەی نێو دەوڵەتی ژمارە(2) چێوە (54–56 سم) وە کێش (325–375 غم) بۆ ئافرەتان و لاوانی کچانی سەروی (16) ساڵ ,تازە پێگەیشتوانی کوران تەمەن (12–16)ساڵ. **بڕوانە شێوەی** (7-ب) .

3- قەبارەی نێو دەوڵەتی ژمارە (1) چێوە (50–52 سم) وە کێش (290–330 غم) بۆ تازە پێگەیشتوانی کچانی تەمەن (8–14) ساڵ و پێگەیشتوانی کورانی تەمەن(6–12) ساڵ . **بڕوانە شێوەی** (7-ج) .



- ج -　　- ب -　　- أ -

شێوەی ژمارە (7) چێوەو قەبارەی تۆپ

3-3 دەبی دوو تۆپی یاسایی هەبێت لە هەموو یاریەك دا. تۆپی دووەم یەدەکە و دەبێ لە سەر میزی کات گر بێت لە کاتی یاریکردندا, وەدەبێ تۆپەکان بگونجێت لە گەل پێداویستی یاسایی .

4-3 داوەران بڕیار دەدەن کەی تۆپی یەدەك بەکار بهێنریت, لەو شێوەو بارانە دا دەبێ داوەران بە زووترین کات تۆپی یەدەك بخەنە ناو یا ریگا بۆ کەم کردنە وەی وەستانی یاری و کاتی دابراو .

بەندی(4) تیپ, ئالوگۆڕینی یاریزانان، کەلوپەلەکان.

تیپ:

1:4 تیپ پێك دێت له (14) یاریزان. تەنها (7) یاریزان بۆیان هەیە له نێو یاریگا بن لەیەك کاتدا. وه یاریزانەکانی تر یاریزانی یەدەکن. دەبێت تیپ لەهەموو کاتێکی یاریدا یەکێك لە یاریزانانی دیاری بکات وەکو گۆلچی. بۆی هەیە له هەموو کاتێکی یاریدا ئەو یاریزانەی دەست نیشان کراوە وەك گۆڵچی ببێت به یاریزانی نێو یاریگا وەبە پێچەوانەوە. وه لەسەرەتای یاریدا هەرتیپێك ژمارەی یاریزانەکانی نابێت له (5) یاریزان کەمتر بێت. دەشێ ژمارەی یاریزانەکانی هەر تیپێك زیاد بکریت بۆ (14) یاریزان له هەر کاتێکی یاریدا. بروانه شێوەی ژمارە(8)





شێوەی ژمارە(8)
تیپ

ئەگەر ژمارەی یاریزانەکانی هەر تیپێك لەناو یاریگا لەکاتی یاریکردندا له (5) یاریزان کەمتر بووەوە، ئەوە یارییەکە بەردەوام دەبێت، وەستاندنی یاری به شێوەیەکی کۆتایی بە هۆی کەمبوونەوەی یاریزانان ئەگەڕێتەوە بۆ بڕیاری داوەران.

2:4 ڕێگه به تیب دەدرێت تەنها (4) کارگێری تیپ دەست نیشان بکات له کاتی یاریدا وەدەبێ یەکێکێان دەست نیشان بکرێت وەکو لێپرسراوی تیپ که بۆی هەیە قسە لەگەل کات گر و تومارکار ئەگەر پێویستی کرد له گەل داوەران بکات .

3:4 یاریزان یا کارگێری تیپ بۆی هەیە بەژداری بکات کاتێ لەسەرەتای یاریدا ئامادە بوویێت و ناوی له ئەنکێتی یاریدا تۆمار کرابێت، بەڵام ئەو یاریزانانەی که دوای دەست پێکردنی یاری ئامادە بن دەبێ ڕەزامەندی له کات گر یا تومارکەر وەربگرن ناویان له ئەنکێتی یاریدا نوسرابێت .

ئاڵوگۆڕینی یاریزانان:

4:4 یاریزانـە یەدەکـەکان بۆیـان هەیـە چـەند یـن جـار و لـە هـەموو کاتێکـدا بـچنە نێـو یاریگـا بـەبێ ئاگادارکردنەوەی (تومارکار یا کات گر) بە مەرجێك یاریزانانی ناو یاریگا یاریگابـەجێ بـێڵن ئینجـا یاریزانە یەدەکەکان بچنە ناو یاریگا، دەبێت ئەنجامدانی ئاڵو گۆری یاریزانان لەهێلی تایبەت بە ئاڵو گۆری تیپەکان جی بەجی بکرێت، وە ئەم مەرجە گۆڵچیش دەگرێتەوە .

5:4 ئەو یاریزانەی هەڵە بکات لە کاتی ئاڵوگۆر دەبێ سزای وەستان وەربگرێت ئەگەر چەند یاریزانێکی هەمان تیپ هەڵەی ئاڵو گۆریان کرد لە هەمان کاتـدا، دەبـێ تـەنها سـزای یـاریزانی یەکـەم بـدرێت کەسەرپێچی کردووە، یاری دەست پێ دەکرێتەوە بە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

6:4 ئەگەر یاریزانێکی زیادە بچێتە نێو یاریگا بە بێ مەبەستی ئاڵوگۆر، یابەشیوەیێکی نایاسایی بچێتە ژورەوە، ئەو کاتە سزای وەستانی پێ دەدرێت, دەبێت یەکێك لە یاریزانانی ناو یاریکا بێتە دەرەوە واتە یاریزانێك لە تیپەکە کەم دەبێتەوە بۆ ماوەی (2) خولەك .

ئەگەر ئەو یاریزانەی سزای وەستانی وەرگرتوە وماوەی سزاکەی تەواو نـەبووە و جـاریکی تـر چووە نێو یاریگا ئەوا جاریکی تر سزای وەستانێکی تری پێ دەدرێت یـاریزانیکی تـر لـە نێـو یارگـا دێتە دەرەوە بۆ تەواو کردنی سزای یەکەم, وە لە هەردوو سزاکەدا هەڵدانی ئازاد دەدرێت بە تیپـی بەرامبەر .

کەلوپەلەکان:

7:4 دەبێ هەردوو تیپەکە رەنگی جل و بەرگەکانیان جیاواز بێت و هەرتیپێکیش دەبێت یەك شێوەو یەك رەنگ بێت, دوو کۆلچیەکەی هەمان تیپیش دەبێ رەنگی جل و بەرگیان جیاواز بێت لەگەڵ هەردوو تیپەکە و کۆلچیەکەی تیپی بەرامبەر .

8:4 دەبێ بەرزی ژمارەی پشتەوەی سەر درێسی یاریزان (20)سم و لە پێشەوە (10)سم بێت، یاریزانەکان ژمارە ی (1–99) وەردەگرن دەبێ رەنگی ژمارەکان جیاواز بێت لەگەل رەنگی جل و بەرگی یاریزان بۆ ئەوەی بە ئاسانی جیا بکریتەوە و ژمارەکە دیاربێت. بروانە شێوەی ژمارە(9)





شێوەی ژمارە (9)
ژمارەی یاریزان

9:4 دەبێت یاریزانەکان پێلاوی وەرزشی لەپێ بکەن، وە رێگە نەدرێت بە لەبەرکردنی کەل و پەلێك کە ببێتە هۆی پێکانی یاریزان .

10:4 ئەو یاریزانەی تووشی خوێن بەربوون دەبێت لەسەر لەشی یان لەسەر جل و بەرگی دەبێ یاریگا بەجێ بهێلێت بۆ راگرتنی خوێن بەربوونەکە وپاك کردنەوەی جل وبەرگی یاریزانەکە، پێویستە یاریزانەکە نەگەرێتەوە نێو یاریگا تا ئەم کارانە جێ بەجێ نەکات .

11:4 داوەران یاری دەوەستێنن بۆ رێگە دان بەو دوو کەسەی ناویان نوسراوە لە لیستی تۆمار بۆ چوونە نێو یاریگا بۆ چارەسەرکردنی ئەو یاریزانەی تووشی پێکان هاتووە لەتیپەکەیان .

بەندی (5) گۆلچی:
ڕێگە بە گۆلچی دەدرێت بە:

1:5 هەر بەشیکی لەشی بەکار بهێنێت لە کاتی بەرگری کردن لە تۆپ لە ناوچەی گۆلدا.



شێوەی ژمارە(10)

2:5 جولە کردن بە تۆپەوە لە نا و ناوچەی گۆلدا، بە بێ ئەو مەرجانەی بەسەر یاریزاندا دەسپێندرێت بەڵام ڕێگە بە گۆلچی نادرێت هەڵدانی گۆڵچی دوابخات. بروانە شێوەی ژمارە(10)

3:5 بە جێهێشتنی ناوچەی گۆل بەبێ تۆپ وە بەشداری بکات لە یاریدا لە ناوچەی یاریدا، لەم کاتەدا ڕێسای یاریزانانی لەسەر پەیرەو دەکرێت و مەرجەکانی گۆڵچی لە دەست دەدات ودەبێتە یاریزان. کاتێك گۆڵچی هەر بەشیکی لەشی بەر زەوی دەرەوەی ناوچەی گۆڵ بکەوێت مامەلەی چوونە دەرەوەی ناوچەی گۆڵی بۆ دەکرێت.

4:5 بە جێهیشتنی ناوچەی گۆڵ بە تۆپەوە و یاریکردن لە ناوچەی یاریدا لەو کاتەی کۆنترۆلی تۆپەکەی بۆ نەکرێت .

ڕێگە بە گۆڵچی نادرێت بە:

5:5 یاریزانی بەرامبەربخاتە مەترسی لەکاتی بەرگریدا.

6:5 بەجێهێشتنی ناوچەی گۆل بە تۆپەوە کاتێك تۆپەکەی کۆنترۆل کردوە, ئەمەش دەبێتە هەڵدانی ئازاد.

7:5 کاتێك گۆڵچی خۆی لەناوچەی گۆڵدابێت لەشی بەر تۆپ بکەوێت، کە تۆپەکە لە دەرەوەی ناوچەی گۆڵدا بێت ولەسەر زەویدا وەستاو بێت یان بخولێتەوە.

8:5 هێنانەوەی تۆپ بۆ ناوچەی گۆڵ کاتێك تۆپەکە وەستاوە یان دەخولێتەوە لە سەر زەوی لە دەرەوەی ناوچەی گۆڵ.

9:5 گەڕانەوە بە تۆپەوە لە ناوچەی یاری بۆ نێو ناوچەی گۆڵ.

10:5 بەرکەوتنی تۆپ بەپێ یان خوارەوەی ئەژنۆ, کاتێك تۆپەکە لەنێو ناوچەی گۆڵدا وەستاو بێت یان بجولێت بۆ دەرەوە بە ئاراستەی ناوچەی یاری.

11:5 پەڕینەوەی هێڵی تایبەت بە گۆڵچی (هێلی (4) مەتری) یان درێژکەرەوەی بۆ هەر لایەك پێش دەرچوونی تۆپ لە دەستی یاریزانی هەلدەری (7) مەتری.

*** ئەگەر گۆڵچی قاچێکی لەسەر یان لە پشت هێلی دیاری کراوی تایبەت بە گۆڵچی (4) مەتری بێت بواری پێ دەدرێت هەر بەشێکی لەشی بەهەوادا بەسەر هێڵەکەدا تێپەرێت.**

بەندی (6) ناوچەی گۆڵ:

1:6 تەنها ڕێگە بە گۆڵچی دەدرێت بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ, هیلی ناوچەی گۆڵ بەشێکە لە ناوچەی گۆڵ بەر کەوتنی هەر بەشێك لە لەشی یاریزان دادەنرێت بە چوونە نێو ناوچەی گۆڵ. بروانە شێوەی ژمارە(11)



شێوەی ژمارە(11)
ناوچەی گۆڵ

2:6 کاتێك یاریزانی نێو یاریگا دەچێتە نێو ناوچەی گۆڵ بریارەکان بەم شیوە دەبێت :

أ– هەڵدانی گۆڵچی ,کاتێك یاریزانی تیپی هێرش بەر بچێتە نێو ناوچەی گۆل بە تۆپەوە یان بەبێ تۆپ بە مەرجێك سوودی لێ وەر گرتبێت.

ب– هەڵدانی ئازاد کاتیك یاریزانی بەرگری بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ لە ئەنجامدا سوود مەند بێت، بەلام نە بێتە هۆی لە دەست دانی هەلێکی مسۆگەر بۆ تۆمار کردنی گۆڵ .

ج– هەڵدانی (7) مەتری، کاتێك یاریزانی بەرگری بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ ورێگر بێت بۆ لە دەست دانی هەلێکی مسۆگەر بۆ تۆمار کردنی گۆڵ .

3:6 سزا نادرێت لەکاتی چوونە نێوناوچەی گۆڵ :

أ– یاریزان بەبێ تۆپ دەچێتە ناوچەی گۆڵ دوای یاریکردن، بەلام هۆکارێك نەبووە بۆ لە دەست دانی هەڵی مسۆگەر بۆ تیپی بەرامبەر .

ب–یاریزانی نێو یاریگا لە هەردوو تیپ بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ بەبێ تۆپ، کە سوودمەند نەبێت.

4:6 تۆپ لە دەرەوەی یاریە کاتیك گۆلچی بە هەردوو دەست تۆپەکە کۆنترۆل دەکات لە نێو ناوچەی گۆڵ. وە دەبێ گۆڵچی بە زووترین کات تۆپ بگەرینێتەوە بۆ نێو یاریگا لە رێگەی هەڵدانی گۆڵچی .

5:6 تۆپ لە یاریدایە کاتیك لە سەر زەوی و لە ناوچەی گۆڵچی دەخولیتەوە تەنها گۆڵچی بۆی هەیە دەست بەسەر تۆپەکەدا بگرێت یان هەڵی بگرێتەوە یان لەشی بەر تۆپەکە بکەوێت, وە دەکرێ گۆڵچی تۆپەکە هەلگرێتەوە و ئەو کات تۆپەکە ئەژمار دەکرێت لە دەرەوەی یاریە. وە دەخرێتەوە نێو یاری جارێکی تر .

6:6 یاری بەردەوام دەبێت بە (هەڵدانی گۆڵچی)، کاتێك یاریزانی بەرگری لە کاتی بەرگریدا لەشی بەر تۆپەکە دەکەوێت، دواتر گۆڵچی تۆپەکە بگرێتەوە یا لە نێو ناوچەی گۆڵدا بوەستێت .

7:6 کاتێك یاریزان تۆپ بگەرێنێتەوە بۆ ناوچەی گۆل بریارەکە بەم شیوە دەبێت:

أ– گۆڵە ئەگەر تۆپەکە چووە گۆڵەوە .

ب–هەڵدانی ئازاد. ئەگەر تۆپ لە نێو ناوچەی گۆڵ دا جێ گیر بوو، یان بەر گۆڵچی کەوت بەلام نەچووە گۆڵەوە .

ج– هەڵدانی لا, ئەگەر تۆپەکە چووە دەروە لە سەر هێلی کۆتایی گۆڵ بۆ دەرەوە .

د– یاری بەردەوام دەبێت ئەگەر تۆپەکە گەڕایەوە لە ناوچەی گۆڵ بۆ ناوچەی یاری بەبێ ئەوەی بەر گۆڵچی بکەوێت .

8:6 ئەگەر تۆپ لە ناوچەی گۆڵ گەرایەوە بۆ ناوچەی یاری یاری بەردەوام دەبێت.

بەندی(7) یاریکردن بە تۆپ, یاری نیگەتیڤانە :

یاریکردن بە تۆپ

ڕیگە دەدرێت بە :

1:7 هەڵدان.گرتن.ڕاگرتن, پاڵ نان یا لێدانی تۆپ بە هەردوو دەست (بە کراوەی یان بە داخراوەیی) هەردوو باسك.لەش. سەر, ران,وەئەژنۆ.

2:7 گلدانەوەی تۆپ بۆ ماوەی (3)چرکە, ئەگەر لەسەر زەویش جیگیر بێت .

3:7 ڕۆیشتن بە تۆپ لە (3) هەنگا و زیاتر نەبێت.

بە هەنگاو دەژمێردرێت کاتێك :

أ– یاریزان لەسەر هەردوو پێ وەستاوە لەسەر زەوی یەکێ لەپێکانی بەرز دەکاتەوە پاشان دای دەنێتەوە یا پێیکی لە شوێنێك بۆ شوێنێکی تر دەجولێنێت.

ب–بەر کەوتنی زەوی تەنها بە یەك پێ، وەتۆپ وەردەگریت و پاشان پێیەکەی تریش لە سەر زەوی دادەنێت.

ج– بە بازدانەوە یاریزان تەنها لەسەر یەك پێ دادەبەزێت پاشان هەنگەشلە دەکات لەسەر هەمان پێ یان پێەکەی تری دەخاتە سەرزەوی.

د– هەردوو پێ ی بەر زەوی بکەوێت لە یەك کاتدا دوای خۆهەڵدان و دواتر یەکێك لە پێیەکانی بەرزبکاتەوە و بیخاتە سەرزەوی, یا یەکێك لەپیەکانی بجوڵێنێت و لەشوێنیك بۆ شوێنێکی تر.

***– بەهەنگا و دەژمێردرێت ئەگەر پێیکی جوڵاند لە شوێنیك بۆ شوێنێکی تر دووبارە بە هەنگاوێکی تر دەژمێردرێت ئەگەر پێیەکەی تری راکێشا بۆ تەنیشت.**

4:7 لە کاتی وەستان یان ڕاکردندا :

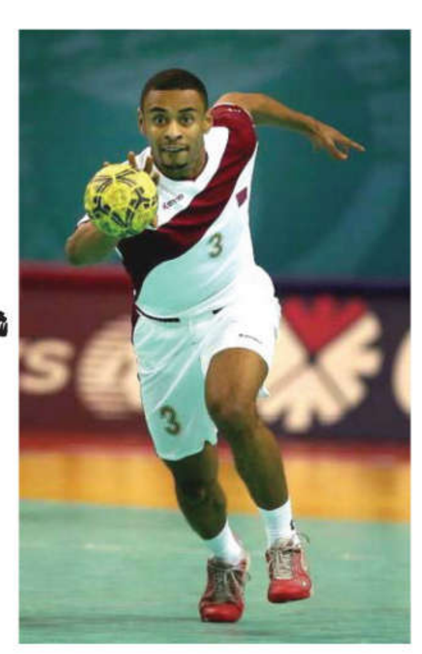
أ– تەپ تەپە کردن بە تۆپ بۆ یەك جار وەگرتنەوەی بە یەك دەست یا بە دوو دەست.

ب–تەپ تەپە کردن بەتۆپ لە سەر زەوی بە شیوەوی بەردەوام بە یەك دەست پاشان گرتنی یا هەڵگرتنەوەی بۆ دووەم جار بە یەك دەست یا بەدوودەست .

ج– خلکردنەوەی تۆپ لەسەر زەوی بە بەردەوامی بە یەك دەست، دواتر گرتنی یا هەلگرتنەوەی تۆپ بۆ جاری دووەم بە یەك دەست یا بە دوودەست .

* یاریزان دوای گرتنی تۆپ بە یەك دەست یا بەدوودەست, دەبی یاری بە تۆپە بکات لە ماوەی (3) چرکە یا (3) هەنگا و زیاتر نەبێت. بروانە شێوەی ژمارە(12)

* بە تەپ تەپە دادەندرێت بۆ جارێك یا بە بەردەوامی کاتێك هەرلەشێکی یاریزان بەر تۆپ بکەوێت و ئاراستەی زەوی بکات. وە دوای ئەوەی تۆپەکە بەر یاریزانێکی تر یا ستونی گۆل بکەوێت یاریزان بۆی هەیە جارێکی تر تەپتەپە بکاتەوە یا تۆپ لەسەر زەوی بخولێنێتەوەو دواتر تۆپەکە بگرێتەوە.



شێوەی ژمارە(12)

5:7 گواستنەوەی تۆپ لە دەستێکەوە بۆ دەستەکەی تری.

6:7 یاریکردن بە تۆپ لە(دانیشتن , وەستان لەسەر ئە ژنۆ, یان پال کەوتن لەسەر زەوی) واتە رێگەی پێ دەدرێت

بە ئەنجامدانی هەڵدانەکە وەك هەڵدانی ئازاد و هەڵدانەکانی تر بە مەرجێك دەبێ پێیەکی لەسەرزەوی بێت

رێگە نادرێت بە :

7:7 بەرکەوتنی تۆپ زیاتر لە یەك جار ئەگەر لە ژێر کۆنترۆل دابێت، جگە لەوکاتەی بەر زەوی یان یاریزانێکی تر یان ستونی گۆل بکەوێت, بەلام سزا نادرێت لە کاتێکدا کە زیاتر لە جارێك لەشی بەر تۆپەکە بکەوێت بەلام تۆپەکە لە ژێر کۆنترۆلی نەبێت .

8:7 تۆپ بەر پێ یان خوار ئە ژنۆی بکەوێت، بەدەرلەوەی تۆپ لە لایەن یاریزانێکی تیپی بەرامبەرەوە بۆی هەڵ درابێت .

9:7 یاری بەردەوام دەبێت گەر تۆپ بەر داوەر بکەوێت لەنێو یاریگادا.

10:7 کاتێك یاریزان دەچێتە دەرەوی یاریگا و تۆپی پێیە (تۆپ لەنێو یاریگایە) ئەویش بە مەبەستی دەرچو ون لە یاریزانی بەرگری, ئەمە دەبێتە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

یاری نیگەتیڤانە:

11:7 رێگە نادرێت بە تیپ پارێزگاری لە تۆپ بکات بەبێ هەوڵ دانێکی روون بۆ هێرش کردن یان شووت کردن بۆگۆل، بە هەمان شیوە رێگە نادرێت بە دووبارە کردنەوەی دواکەوتنی جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سەرەتا, هەڵدانی ئازاد.هەڵدانی لا.هەڵدانی گۆڵچی بۆ تیپەکەی ,ئەمە ئەژمار دەکریت بە یاری نیگەتیف ,دەبی سزا بدرێتبە هەڵدانی ئازاد دژی ئەو تیپەی تۆپەکەی لا بووە، تەنها ئەگەر ئەو تیپە وەستا لە یاری کردنی نیگەتیڤیانە هەڵدانی ئازاد ئەنجام دەدریت لەو شو ێنەی کاتێك یاریکە وەستاوە و تۆپەکەی لی بووە.

12:7 کاتێك هەست دەكرێت بە شێوەیەكی ئاشكرا هێرشەكە نیگەتیفانە یە، هێمای ئاگادار كردنـەوە بەرز دەكرێتەوە.

{هێمای دەست ژمارە (18)}. ئەمە هێمایەكە بۆ ئەو تیپەی كە تۆپەكەی لەژێر كۆنترۆل دا یـە هەلێكە بۆ گۆرینی رێگای هێرش بردن تاكو تۆپەكە لە دەست نەدەن، بەلام ئەگەر رێگای هێرش كردنیان نەگۆری پاش بەرز كردنەوەی هێمای ئاگاداركردنەوە, یان شووت كـردن بـۆ گـۆلّ، ئـەوە هەلّدانی ئازاد دەدرێتە دژی ئەو تیپەی تۆپەكەی لە لایە. بروانە شێوەی ژمارە(13)

لە هەندێ یاری دیاریكراو دا دەشێ داوە ر هەلّدانی ئازاد دژی ئەو تیپەی كـە تۆپەكـەی لـە ژێـر كۆنترۆل دایە لێ بدات بێ ئەوەی هێمای ئاگاداركردنەوە بەرز بكاتەوە، بۆ نمو نە كاتێك یـاریزان بە ئەنقەست هەولّ دەدات هەلێكی مسۆگەر بۆ تۆمار كردنی گۆلّ لە دەست بدات .



شێوەی ژمارە(13)
هێمایی یاری نیگەتیڤانە

بەندی(8) هەلّەو رەفتاری ناوەرزشی:

1:8 رێگە دەدرێت بە :

ا- بەكار هێنانی هەردوو دەست و قۆلّ بۆ بلۆك كردنی تۆپ یان هەولّدان بۆ كۆ نترۆل كردنی.

ب- بەكارهێنانی ناو لەپی دەست بەكراوەیی بۆ دوور خستنی تۆپ لـە یـاریزانی بەرامبـەر بۆهـەر لایەك بێت.

ج- بەكارهێنانی لەش بۆ رێگە گرتن لە یاریزانی بەرامبەر ئەگەر بەبێ تۆپیش بێت.

د- بەركەوتنی لەش بە یاریزانی بەرامبەر كاتێك بـەرانگاری دەبێتـەوەو كـە هـەردوو دەسـتی لـە ئەنیـشكەوە نوشـتاوە بێـت بـۆ نـاوەوە وە بـەردەوام بـوونی لەسـەر ئـەم بـارە بـە مەبەسـتی چاودێری كردن و بە دوا داچوون .

2:8 ڕێگه نادریت به :

أ- راكیشان یان لێدانی تۆپ لەدەستی یاریزانی بەرامبەر.

ب-گرتن یان پاڵ نانی یاریزانی بەرامبەر و دوور خستنەوەی بە هەردوو دەست یان هـەردوو باسك یان هەردوو قاچ .

ج- گەمارۆدان یان گرتنی (لەش یان جل و بەرگ) یان پاڵ نـان یـان راكـردن یـان بـازدان بەسـەر یاریزانی بەرامبەر.

د- یاریزانی بەرامبەر بخەیتە مەترسیەوە (بە تۆپ یان بە بێ تۆپ) .

3:8 سەرپێچیەكانی بەندی($2:8$) دەكرێ روون و ئاشكرا بێت لە كاتی هەوڵ دان بۆ بە دەست هێنانی تۆپ، بەڵام ئەگەر سەرپێچیەكان ئاراستەكراوبێت بە شێوەیەكی بنەرەتی یـان راسـتەوخۆ بـۆ سـەر یاریزانی تیپی بەرامبەر نەك تۆپەكە, دەبێ سزای بەرەو سەرەوەتری پێ بدرێت .

ئەمە واتای جگە لە پێ دانی هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7) مەتری , دەبـێ سـزای كەسـێتیش وەر بگرێت، لە ئاگاداركردنەوە دەست پێدەكات و دواتر سزای بەرەو سەرەوەتر، وەك وەستان یا دوور خستنەوە. وەدەبێ سزای رەفتاری ناوەرزشی بدرێت بەشێوەی بەرەو سەرووتر.

*** داوەر مـا فـی ئـەوەی هەیـە كاتێـك هەنـدێك سـەر پێـچی روودەدات راسـتەوخۆ سـزای وەسـتان بـدات تەنانـەت ئەگـەر پێشترسزای ئاگاداركردنەوەش بە یاریزانەكە نەدرابێت .**

4:8 گوزارشتی جەستەیی یان زارەكی كـە نـاگونجێ لەگـەڵ گیـانی وەرزشـیدا بەشـێكە لـە رەفتـاری ناوەرزشی . ئەمەهەموو یاریزانان وكارگێران لە ناوەوە و دەرەوەی یاریگا دەگرێتـەوە، بەهـەمان شێوە سەرپێچییەكانی رەفتارە ناوەرزشیەكان بە شێوەی بەرەو سەروو جێبەجێ دەكرێت.

5:8 دەبێ یاریزان دوور بخرێنەوە كاتێك هێرش دەكاتە سەریاریزانی تیپی بەرامبەر بە شـێوەیەك كـە تەندروستی دەخاتە مەترسی بەتایبە تی ئەگەر :

أ- هەستا بە لێدانی یان راكیشانی قۆڵی هەڵد ە ر بۆ دواوە لە تەنیـشتیەوە یـا لـەدواوەوەی لـە كاتی شووت كردن یان پاس دان .

ب-ئەنجام دانی هەر جوولەیەك كە ببێتە هۆی لێدانی یاریزانی بە رامبەر لەسەری یا مل .

ج– به ئەنقەست لێدانی لەشی یاریزانی بەرامبەر بە پێ یان ئەژنۆ یان هەر رێگە یکی تر هەروەها بەرهەڵست کردنیش دەگریتەوە.

د– پال نانی یاریزانی تیپی بەرامبەر لە کا تی راکردن یان باز دان، یان هێرش کردنە سەری بە هەر رێگایەك ئەنجامەکەی ببێتە لە دەست دانی کۆنترۆڵ کردنی لەشی, گۆڵچیش دەگرێتەوە لە کاتی بە جێ هێشتنی ناوچەی گۆڵ لە کاتی هێرش کردنی کتوپری تیپی بەرامبەر.

ه– لێدانی سەری یاریزانی بەرگری بە تۆپ لە کاتی جێبەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد بەرەو گۆل و یاریزانی بەرگریش نەجولێت بە هەمان شێوەش کاتێك لە هەڵدانی(7)مەتری بەرەو گۆڵ لێدانی سەری گۆڵچی بە تۆپ وە گۆڵچی نەجولێت .

6:8 رە فتاری ناوەرزشی توند کە ئەنجام بدرێت لەلا یەن یاریزان یان کارگێری تیپ لەنێو یاریگا یان لە دەرەوەی یاریگا دەبێ سزای دوور خستنەوەی پێ بدرێت.

7:8 پێویستە یاریزان سزای دەرکردنی پێ بدرێت کا تێك کردەوەی دەست درێژی ئەنجام دە دات لە کاتی یاریدا، بەلاّم کردەوەی دەست درێژی کردن لە دەرەوەی کاتی یاریدا سزای دوورخستنەوەی پێ دەدرێت، کاتێك یەکێك لە کارگێرانی تیپ کردەوەی دەست درێژی ئەنجام بدات دەبێ سزای دوور خستنەوەی پێ بدرێت .

8:8 سەرپێچیەکانی (8: 2–7) دەبێتە پێدانی هەڵدانی (7) مەتری بۆ تیپی بەرامبەر، ئەگەر بووە هۆی وەستانی یاریەکە بەشیوەێکی راستەوخۆ یان نا راستەو خۆ وە لە دەست دانی هەلێکی روون و ئاشکرای گۆل کردن لە لایەن تیپی بەرامبەر، ئەگینا ئەو سەر پێچیانە دەبێتە پێدانی هەلدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

بەندی (9) تۆمار کردنی گۆڵ:

1:9 بە گۆڵ دە ژمێردرێت ئەگەر تۆپەکە بەهەموو چێوەیەکی هێلی گۆڵی بڕی{**بڕوانە شێوەی**(14)}
بەمەرجێك هەڵدەر یان هاوەلانی یان کارگێری تیپ هیچ سەرپێچیەکی لە یاسای یاریدا نەکردبێت پێش یان لەکاتی هەڵدانەکەدا , داوەری گۆڵ جەخت لەسەر هەژمار کردنی گۆڵە کە دەکاتەوە بە لێدانی دوو فیکەی کورت لە گەڵ هێمای دەست (هێمای 14).

دەبێ بەگۆڵ دابنرێت, کاتێك یاریزانی بەرگری سەرپێچی لە یاسای یاریدا کردو تۆپیش چووە نیو گۆڵ.

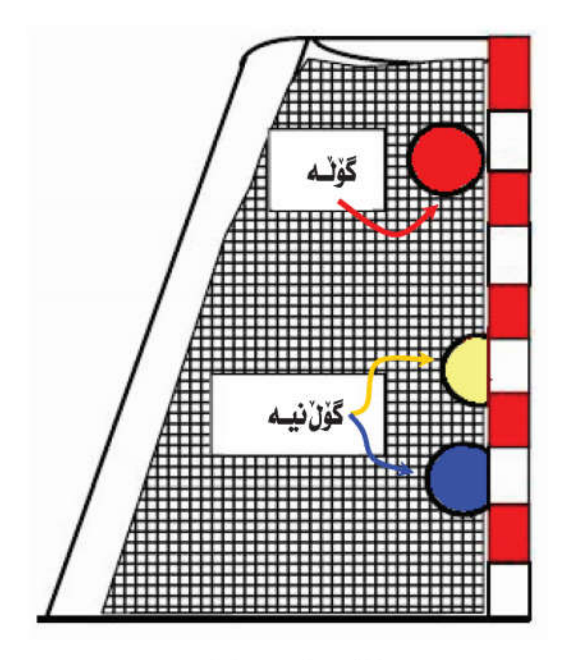
بە گۆڵ داناندرێت کاتێك داوەر یان کات گر یاریەکەی راگرت پێش ئەوەی تۆپەکە بەهەموو چیوەیەکیەوە هێلی گۆڵ ببرێت .

ئەگەر یاریزان گۆڵی لە خۆیان تۆمار کرد دەبێ بە گۆل هەژمار بکرێت بۆ تیپی بەرامبەر، جگە لە هەڵدانی گۆڵچی لەکاتی ئەنجامدانی هەڵدانی گۆڵچی .

تێبینی :- دەبێ بە گۆڵ دابنرێت ئەگەر رێ لە تۆپەکە گیرا بچێتە گۆڵەوە لە لایەن کەسێکی دەرەکیەوە (بینەر یان هەرکەسێکی تر) .

2:9 گۆڵی تۆمارکراو ناسڕێتەوە, ئەگەر هەردوو داوەر بریاریان دا بە هەژمارکردنی کە فیکەی هەڵدانی سەرەتایان لێدا
وە دەبێ هەردوو داوەرەکە روون کردنەوەی هەژمارکردنی ئەو گۆڵە بدەن (بێ هەڵدانی سەرەتا)، ئەگەر فیکەی هێمای کۆ تایی گێم لێدرا دوای هەژمارگردنی گۆڵ و پێش جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سەرەتا.

3:9 ئەو تیپەی گۆڵ زیاتر تۆ مار بکات لە تیپی بەرامبەر بە براوە دادەندرێت. وەکاتێك ژمارەی گۆڵە کانی هەر دوو تیپەکە وەکو یەك بێت یا هیچ گۆڵ تۆمار نەکرێت , ئەوە بەیەکسان بوونی هەردوو تیپەکە دادەنرێت .



شێوەی ژمارە (14)
هەژمارکردنی گۆڵ

بەندی (10) هەڵدانی سەرەتا :

1:10 تیپی براوە لە تیرو پشکدا دەتوانێت هەڵدانی سەرەتا ئەنجام بدات لـە سـەرەتای یاریکردنـدا وە تیپی بەرامبەر نیوەی یاریگا بۆ خۆیان دیاری دەکـەن وە بەپێچەوانەوە کاتێك تیپـی بـراوە نیوەی یاریگا بۆ خۆیان دەست نیشان دەکات ئەوە تیپی بەرامبـەر سـەرەتای یـاری بـە هەڵـدانی سەرەتا دەست پێدەکات.

هەڵدانی سەرەتا لە گێمی دووەم دەکەوێتە دەست ئەوتیپەی کە نیوەی یاریگای دیاری کرد واتا لەسە رەتای دەست پـێ کردنـی یـاری گێمـی یەکـەم هەڵـدانی سـەرەتا لـە دەسـتیان نـەبوو، وە تیروپشك دووبارە دەکرێتەوە بۆ گێمە کانی زیاد کراو وەهەمان رێنمایەکانیش جێبەجێ دەکرێت.

2:10 دوای تۆمار کردنی هەر گۆڵێك بە هەڵدانی سەرەتا دەسـت بـە یـاری دەکرێتـەوە لـە لایـەن ئـەو تیپەی گۆڵی لێکراوە.

3:10 هەڵدانی سەرەتا لە ناوەراستی یاریگادا ئەنجام دەدرێت(لەگەڵ رێگە پێدانی 1,5مەتر بۆ هەر لایەك) وە بۆ هەر لایەك بیت بەلام پێشووتر دەبێ یاوەر فیکە لێبدات وە لە ماوەی (3)چرکەدا دەبێ ئەنجام بدرێت .

دەبێت ئەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات یەك پێ ی لە سەر هێلی ناوەراستی یاریگا دابنێت و پێیەکی تریشی یالەسەر هێلەکە بێت یا لە دواوەی هێلی ناوەراست، لە هەمان بار دەمێنێتەوە تا تۆپەکە لە دەستی دەردەچێت.

* رێگە نادرێت بە هاوەڵانی ئەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات لە هێڵی ناوەڕاست بپەڕنەوە بۆ نیوەی یاریگای بەرامبەر پێش لێدانی فیکەی داوەر .

4:10 کاتێك هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدرێت لە سەرەتای گێمی (یەکەم ,دووەم ,سەرەتای گێمەکانی زیاد کراو) دەبێ هەموویاریزانەکانی نێو یاریگا لە نیوەی یاریگای تیپەکەیان بن. بەلاّم کاتێك هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدرێت لە دوای گۆڵ کردن یاریزانی تیپی بەرامبەر بۆیان هەیە لە نیوەی یاریگای خۆیان یا نیوەی یاریگای تیپی بەرامبەر بن وە لە هەردوو با رەکە دا دەبێ یاریزانی تیپی بەرامبەر لە دووری (3) مەتر بوەستن لەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات.

بەندی (11) هەڵدانی لا :

1:11 دەبێتە هەڵدانی لا، کاتێك تۆپ بە هەموو چیوەکەی دەچێتە دەرەوە لە هێلی تەنیشت، یا یاریزانی بەرگری دواین کەس بێ تۆپی بەر کەوتبێت و تۆپەکە لەهێلی دەرەوی گۆڵەکەیان بچێتە دەرەوە یا تۆپ بەر بنمیچی هۆڵی یاری بکەوێت.

2:11 هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت ,بە بێ فیکەی داوەر لە رێگەی یاریزانی تیپی بەرامبەر ی ئەو یاریزانەی کە دواین کەس بوو تۆپی بەر کەوتوو چووەدەرەوە یا بەر بنمیچی هۆڵی یاری کەوت یا هەر شتێکی تری هەڵواسراوی یاریگا.

3:11 هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت لەو خاڵەی کە تۆپەکە پێیدا چۆتە دەرەوە، ئەگەر تۆپەکە هێڵی دەرەوەی گۆڵی بری ئەوە لە خاڵی بە یەك گەیشتنی هێڵی تەنیشت لە گەڵ هێڵی گۆڵدا و لە هەمان لا ئەنجام دەدرێت وەهەروەها کاتێك تۆپ بەر بنمیچی هۆڵی یاری دەکەوێت یا هەر شتێکی تری هەڵواسراو لە نزیکترین خاڵی تەنیشت، هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت.

4:11 دەبێ ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی لا ئەنجام دەدات قاچێکی لەسەر هێڵی تەنیشت دابنێ تا ئەو کاتەی تۆپەکە لە دەستی دەرەچێت وە قاچەکەی تری ئاساییە لەهەر شوێنێك بێت .

5:11 لە کاتی ئەنجامدانی هەڵدانی لا یاریزانی تیپی بەرامبەر دەبێ (3) مەتر لەو یاریزانە دوور بێت کە تۆپەکەی لەلایە،لەگەڵ ئەمەش رێگە بە یاریزانی بەرگری دەدرێت لە دەرەوەی هێڵی ناوچەی گۆڵی خۆیدا بوەستن تەنانەت ئەگەر لە (3) مەتریش کەمتربێت.

بەندی (12) هەڵدانی گۆڵچی:

1:12 دەبێتە هەلدانی گۆڵچی کاتێك :

أ- چوونە ناوەوەی یاریزانی تیپی بەرامبەر بۆ ناوچەی گۆڵ بە تۆپەوە .

ب- کۆنترۆل کردنی تۆپ لەلایەن گۆڵچی لە ناوچەی گۆڵدا , یان کاتێك تۆپ لە ناو ناوچەی کۆڵدا وەستاوە لە سەر زەوی.

ج- کاتێك تۆپەکە لەسەر زەوی ناوچەی گۆل دەخولێتەوە یان وەستاوەو یاریزانی تیپی بەرامبەر بەر تۆپەکە بکە وێت.

د- کاتێك تۆپ هێڵی دەرەوەی گۆڵچی دەبڕێت بۆ دەرەوە، کە دوایین کەس تۆپی بەر کەوتبێت گۆلچی بوبیت یان یاریزانی تیپی بەرامبەر .

واتە لەم بارانەی پێشوو کە رونمان کردەوە بۆمان دەرکەوت کە تۆپ لە دەرەوەی یاری دایە، پێویستە بە هەڵدانی گۆڵچی دەست بە یاریەکە بکرێتەوە، تەنها ئەگەر سەرپێچیش ئەنجام درابێت لە دوای پێدانی هەڵدانی گۆڵچی و پێش جێ بە جێ کردنی هەڵدانەکە.

2:12 هەڵدانی گۆڵچی جیّ بە جیّ دەکریّت لە لا یەن گۆڵچی، بەبیّ فیکەی داوەر لە نیّو ناوچەی گۆڵچی بۆ دەرەوە بە ریّگەی هیّڵی ناوچەی گۆڵ، هەلدانی گۆڵچی تەواو دەبیّ کاتیّ تۆپەکە بە هە موو چیّوەکەیەوە هیّلی ناوچەی گۆل دەبریّ.
ریّگە دەدریّت بە یاریزانانی تیپەکەی تر کە راستەوخۆ بمیّننەوە لە دەرەوەی هیّڵی ناوچەی گۆل ، بەلام نابیّت تۆپ وەرگرن تاکو هیّلی ناوچەی گۆلّ بە تەواوی نەبریّت.

بەندی (13) هەڵدانی ئازاد :

بریاری هەڵدانی سەربەخۆ:

1:13 وەکو بنەما، داوەر یاری رادەگریّت وە دەست بە یاریەکە دەکریّتەوە بە هەڵدانی ئازاد کاتیّك :

أ- ئەو تیپەی تۆپی لە دەستدایە سەرپیّچیەکی یاسا یی ئەنجام دەدات و دەبیّتە هۆی لە دەست دانی تۆپ.
ب-تیپی بەرامبەر سەرپیّچیەکی یاسا یی ئەنجام دەدات و دەبیّتە هۆی لە دەست دانی تۆپ.

2:13 دەبیّت لەسەر داوەران ریّگە بدەن بە بەردەوامبوونی یاری، ئەمەش بەبیّ دووبارە راگرتنەوەی یاری لەریّگەی هەژمارکردنی هەڵدانی سەربەست. ئەمە واتا داوەران هەڵدانی سەربەست هەژمارنەکەن لەو کاتەی کە تیپی بەرامبەر تۆپی لەدەستە و تیپەکەی تر لەهەمانکاتدا راستەوخۆ سەرپیّچی بکات (سودمەندبوون) .

3:13 یاریەکە دەست پیّد ە کریّتەوە بەو هەڵدانەی کە دەگونجیّت لە گەڵ هۆی وەستانی یاریەکە, ئەگەر سەر پیّچی کرا ئەو کات دەبیّتە پیّدانی هەڵدانی ئازاد کاتیّك تۆپ لە دەرەوەی یاری بیّت.

4:13 هەڵدانی ئازاد بەکار دیّت وەکو ریّگا یەك بۆ دەست پیّکردنەوەی یاری لە هەندی کاتدا کە یاری دەوەستیّت (کاتیّك تۆپ لە یارییە) ئەکەر هیچ سەرپیّچیەکی یاسایش نەبیّت.

أ– ئەو تیپەی تۆپی لەلابوو پێش راگرتنی یاری لـەلای دەمێنێتـەوە کاتێك یـاری دەسـت پێدە کرێتەوە.

ب–ئەگەر تۆپ لەلای هەردوو تیپەکە نەبوو. ئەو کات پێویستە تۆپ بدرێتە وە بەو تیپەی دوایین جار تۆپی لە لا بووە.

5:13 ئەگەر داوەر فیکەی هەڵدانی ئـازادی لێدا دژی ئـەو تیپـەی کـە تـۆپی لایـە, پێویسـتە لەسـەر یاریزانی تیپی هێرش بەر کە تۆپەکەی بە دەستەوەیە, راستەوخۆ لە شوێنی خۆیدا تۆپەکـە لـە سەر زەوی دابنێت یا دەست لە تۆپەکە بەردات بکەوێتە سەرزەوی بە مەرجێك پـال بـە تۆپەکـە نەنێت.

جێبە جیٚ کردنی هەڵدانی ئازاد:

6:13 هەڵدانی ئازاد ئەنجام دەدرێت بە بیٚ فیکەی داوەر وەکـو بنـەما لـەو شـوێنەی سەرپێـچی تیـا ئەنجام دراوە جێبەجیٚ دەکرێت .

وەکو بنەمایەك بە هیچ شێوەیەك هەڵدانی ئازاد ئەنجام نادرێت لە نێو ناوچەی گۆڵی تیپی هەڵدەر یـان لەنێو ناوچەی هێڵی سەربەستی بەرامبەر، نێو ناوچەی (9) مـەتری (هەڵـدانی ئـازاد) تیپـی بەرامبـەر , شوێنی جێبەجیٚ کردنی هەڵدانەکە لە نزیکترین خالٚ لە دەرەوەی ئەو دوو ناوچەیە ئەنجام دەدرێت.

7:13 لەسەر یاریزانانی تیپی هەڵدەر پێویستە لە کاتی هەڵدانی ئازاد هێلی هە ڵدانی ئازاد نەبەزێنن یا بەری نەکەون تا تۆپ لە دەستی ئەو یاریزانەی هەڵدانەکە ئەنجام دەدات دەردەچێت. داوەران دەبێت باری تیپی هەڵدەر چاکبکەنەوە، ئەوانەی لەنێوان هێڵی ناوچەی گۆڵ و هێڵی هەڵـدانی ئـازاد دان پـێش جێبەجیٚ کردنی هەڵدانەکە، ئەگەر بوونی ئەم هەڵەیە کاریگەری هەبێت لەسەر یاریەکە، کاتێك هەڵـدانی ئازاد پاش فیکە جێبەجیٚ دەکرێت، هەمان ئەم رێنماییانەی پێشوو جێبەجیٚ دەکرێت کاتێك یاریزانـانی تیپی هەڵدەر دەچنە ناوچەی قەدەغەکراو لەکاتی جێبەجیٚ کردنی هەڵـدانی ئـازاد (پـێش ئـەوەی تـۆپ لەدەستی یاریزان دەربچێت) ئەگەر پێشتر فیکە لیٚ نەدرا بێت .

کاتێك هەڵدانی ئازاد بە فیکەی داوەر ئەنجام درا وەیاریزانی تیپی هەڵدەر چوونە نێو ناوچـەی هەڵـدانی ئازاد یان لەشیان بەر هێلەکە بکـەوێت پـێش ئـەوەی تـۆپ لـە دەسـتی یاریزانەکـە دەربـچێت. دەبێتـە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر (تیپی بەرگری)

8:13 لەكاتی ئەنجامدانی هەڵدانی ئازاد. دەبێ یاریزانی بەرگری بە لایەنی کەمەوە (3) مەتر لە یاریزانی هەڵدەر دوور بن. یاریزانانی بە رگری دەتوانن لە دەرەوەی هێڵی ناوچەی خۆیان بوەستن کاتێك هەڵدانی ئازاد لە سەر هێڵی هەڵدانی ئازاد (9)م ی تایبەت بە تیپەکەیان ئەنجام دەدرێت, بە پێچەوانەوە سزا دەدرێن. بە بەندی (9:15)

بەندی (14) هەڵدانی (7)مەتری:

1:14 دەبێتە هەڵدانی (7)مەتری کاتێك:

أ- لە رێگەی هەڵەیەکی نایاسایی لەلایەن یاریزان یا کارگێری تیپی بەرامبەر، کە ببێتە هۆی لە دەست دانی هەلێکی گۆلکردن لە هەر شوێنێکی نێو یاریگا دا .

ب-بوونی فیکەی نافەرمی ببێتە لە دەست دانی هەلی گۆڵ کردن.

ج- لە دەست دانی هەلێکی روون بۆ تۆمار کردنی گۆل لە رێگەی کەسێکی دەرەکی لە یارییەکەدا بۆ نمونە چوونە ژوورەوەی بینەر بۆنێو یاریگا یا وەستانی یاریزانەکان بەهۆی لێدانی فیکە، وەهەروەها کاتێك رووداوێکی کتوپر کار بکاتە سەر یاری،وەك برینی تەزووی کارەبا لە ناکاو کەببێتە هۆی لە دەست دانی هەلێکی روون بۆگۆڵ کردن.

2:14 ئەگەر سەرپێچییەك د ژی یاریزانی هێرش بەر ئەنجام درا.بەلام یاریزانی هێرش بەر توانی زاڵ بێت بەسەر لەشی و تۆپەکە، وە توانی بە ئاسانی تۆپەکە هەلّ بدات بۆ گۆڵ نابێت داوەر هەڵدانی (7) مەتری لێ بدات,بەلام ئەگەر یاریزان بە هۆی سەرپێچییەکە تۆپی لە دەست دا یا نەی توانی زاڵ بێت بەسەر لەشی بووە هۆی لە دەست دانی گۆڵ ,ئەو کاتە دەبێ هەڵدانی (7) مەتری وە ربگرێت.

3:14 لە کاتی پێدانی هەڵدانی (7) مەتری داوەران دەتوانن کاتی دابراو وەر بگرن, تەنها لەو بارە نەبێت کە ئەگەر هەستیان کرد کە کات بە فیرۆ دەچێت, بۆ نمونە گۆڵچی بگۆردرێت یا ئەو یاریزانەی هەڵدانی (7)مەتری جێ بەجێ دەکات.

جێبە جێ کردنی هەڵدانی (7) مەتری:

4:14 هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکرێت بەرەو گۆڵ لە دوای فیکەی داوەر لـە مـاوەی (3)چـرکە دا.

5:14 دەبێ لەسەر ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکات لەپشت هێلـی (7) مـەتری بوەستێت دوور نەکەوێتەوە لە (1) مەتر دوای هێڵەکە وە دەبـێ لـە دوای فیکـەی داوەر هێڵەکـە نەبرێت یا لەشی بەر هێڵەکە نەکەوێت تا تۆپەکە لە دەستی دەردەچێت. بروانە شێوەی(14)

6:14 دەبێ ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکات یان هاوەڵەکانی هەڵدەر نابێت بـۆ جاری دووەم یاری بە تۆپ بکەن تا تۆپەکە بەر گۆڵ یا ن گۆڵچی بکەوێت .

7:14 لە کاتی جێبە جێ کردنی هەڵدانی (7) مەتری هاوەلأنی یاریزانی هەڵدەر دەبێت لـە دەرەوەی هێڵی هەڵدانی ئازاد بووەستن تا تۆپەکە لە دەستی یاریزانەکە دەردەچێت. ئەگەر جێبـەجێ یـان نەکرد ئەو کات دەبێتە هەڵدانی ئازاد بو تیپی بەرامبەر (بەرگری). بروانە شێوەی(15)

8:14 دەبێ لەسەر یاریزانانی بە رگری لە دەرەوەی هێڵی هەڵدانی ئازاد (9) مەتری و لە دووری (3) مـەتر لـە هێلـی (7) مـەتری بووەسـتن تـا تـۆپ لـە دەسـتی یاریزانەکـە دەردەچێت, وە ئەگـەر سەرپێچیان کرد ئەو کاتە هەڵدانەکە دووبارە دە بێتەوە لە کاتێك دا گۆڵی نەکرد وە نابێتەپێدانی سزای کەسی. بروانە شێوەی(15)



شێوەی ژمارە (15)
هەڵدانی (7)مەتری

9:14 ئەگەر گۆڵچی هێڵی (4) مەتری بری پێش ئەوەی یاریزانەکە تۆپی لە دەست دەربچێت, دووبارە دەبێتەوە ئەگەر گۆڵی نەکرد,لەگەڵ ئەمەشدا نابێتە هیچ سزایەکی کەسی بۆ گۆڵچی.

10:14 ئەگەر یاریزان لە شوێنی تایبەت بە ئەنجامدانی هەڵدانی (7) مەتری ئامادەبوو وە تۆپی لە دەست بوو رێگە نادرێت گۆڵچی بگۆردرێت, وە هەر کارێك لەم جۆرە دەبێتە پێدانی سزای رەفتاری نا وەرزشی .

بەندی (15) رێنمایە گشتیەکان بۆ جێ بە جێ کردنی هەڵدان (هەڵدانی سەرەتا, هەڵدانی لا, هەڵدانی گۆڵچی, هەڵدانی ئازاد, هەڵدانی (7) مەتری):

هەڵدەر :

1:15 پێش ئەنجامدانی هەڵدانەکە دەبێت یاریزانەکە لەشوێنی راست و بە پێیی بنەمای هەڵدانەکە بوەستێت وە تۆپی لە دەست دا بێت وە دەبێ پێیەکی یاریزان لەسەر زەوی دا بێت لە کاتی جێبەجێ کردنەکە تاکو تۆپەکە لە دەستی دەر دەچێت، جگە لە هەڵدانی گۆڵچیدا دەشێ پێیەکەی تری بەرز بکاتەوە و بەشێوەی دووبارە بوونەوە دای بنێت, دەبێت یاریزان لە شوێنی راست بمێنێتەوە تا کۆتایی جێبە جێ کردنی هەڵدانەکە.

2:15 هەڵدانەکە کۆتایی پێدێت کاتێ تۆپ لە دەستی هەڵدەر دەردەچێت, دەبێ یاریزان جارێکی تر بەر تۆپەکە نەکەوێت تا بەر یاریزانێکی تر یان گۆڵ دەکەوێت,لە هەموو هەڵدانێکدا دە توانرێت راستەوخۆ گۆڵ تۆمار بکرێت تەنها لە هەڵدانی گۆڵچی نەبێت کاتێك تۆپ لە دەستی گۆڵچی دەربچێت و گۆڵ لە خۆیان تۆمار بکات .

هاوەڵانی هەڵدەر:

3:15 دەبێ هاوەڵەکانی لە شو ێنی راستی خۆیان بوەستن وە دەبێ یاریزانەکان لە شو ێنی راستی خۆیان بمێننەوە تاکو تۆپەکە دەستی هەڵدەر بە جێ دەهێلێت، جگە لە (بەندی 3:10 برگەی دووەم) دەبێ بەر تۆپەکە نەکەون وە تۆپ بە هاوەڵەکانی نەدا لە کاتی جێبەجێ کردندا.

یاریزانی بەرگری:

4:15 دەبێ یاریزانانی بەرگری لە شو ێنی راست و دروستێ بوەستن کە دیاری کراوە لە کاتی ئەنجامدانی هەڵدانەکە تا تۆپەکە لە دەستی یاریزان دەردەچێت.

5:15 دەبێ داوەر فیکە لێبدات بۆ دەست پێکردنی یاری:

أ- بەردەوام لەکاتی هەڵدانی سەرەتا یا هەڵدانی (7) مەتری .

ب-لە کاتی هەڵدانی لا یا هەڵدانی گۆڵچی یا هەڵدانی ئازاد :

- بۆ دەست پێکردنەوەی یاری پاش کاتی دابراو .
- بۆ دەست پێکردنەوەی یاری بە هەڵدانی ئازاد لەژێر (بەندی 4:13) .
- کاتێك ئەنجامدانی هەڵدانەکە دوادەکەوێت .
- پاش راست کردنەوەی شوێنی یاریزانان .
- پاش وریا کردنەوەی زارەکی یا ئاگادارکردنەوە .

سزاکان :

6:15 ئەو سەرپێچیانەی هەڵدەر ئەنجامی دەدات یا هاوەڵەکانی پێش ئەنجام دانی هەڵدانەکە, لە شوێنی هەڵە وەستابوون یا هاوەڵەکەی دەست لە تۆپ بدات داوەر هەڵەکان راست دەکاتەوە لە ژێر بەندی (7:13برگەی دووەم).

7:15 ئەنجامی ئەو سەرپێچیانەی ئەنجام دەدرێت لە لایەن هەڵدەر یا هاوەڵەکانی لەکاتی ئەنجام دانی هەڵدانەکە بە شێوە یەکی سەرەکی پشت بەوە دە بەسترێت ئایا پێش هەڵدانەکە فیکە لێدرابوو بۆ دەست پێکردنەوەی یاری یان نا.

8:15 وەکو بنەما, هەر هەڵەیەك بکرێت دوای هەڵدانەکە راستەو خۆ پێویستە سزا بد رێت وە ئەمەش پەیوەستە بە هەڵەکانی (بەندی 2:15 برگەی دووەم) بۆ نموونە بەرکەوتنی تۆپ بۆ جاری دووەم لە لا یەن ئەو یاریزانەی هەڵدانەکە ئەنجام دەدات پێش ئەوەی بەر یاریزانێکی تر بکەوێت یان گۆڵ بکەوێت. دەشێ لە شێوەی تەپ تەپە بێت یان گرتنەوەی تۆپ بۆ جاری دووەم کاتێك تۆپەکە هەر لە هەوا بێت یا لە سەر زەویدانرابێت, وە ئەمە سزادەدرێت بە پێدانی هەڵدانی ئازاد (بەندی 13:I1) بۆ تیپی بەرامبەر. وەهەروەها وەکو (بەندی 7:15سێیەم) جێبە جێ دەکرێت بنەمای سوود بەخش پەیرەو دەکرێت .

9:15 سزای یاریزانانی بەرگری دەدرێت کاتێك کاریگەری دەخەنە سەر جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە, بۆ نموونە لەسەرەتادا لە شوێنی راستدا نەوەستن یا دواتر جولانەویان بۆ شوێنی هەڵە, وە ئەمە جێبە جێ دەکرێت بە بێ گوێدانە بەوەی ئایا کارەکە پێش هەڵدانەکە بێت یا لە کاتی ئەنجام دانی هەڵدانەکەبێت (پێش ئەوەی تۆپ لە دەستی یاریزان دەر بچێت). وەهەروەها ئایە جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە بە فیکەی داوەر جێبە جێ کراوە یا بە بێ فیکە, وەکو بنەما هەر کاریگەریەکی نیگەتیفانە یاریزانی بەرگری بۆ سەر هەڵدەر دەبێ هەڵدانەکە دووبارە بکرێتەوە.

بەندی(16) سزاکان:

ئاگادارکردنەوە :

1:16 دەشێ ئاگادارکردنەوە بدرێت: بروانە شێوەی(16)

– هەڵە و سەرپێچیە هاوشێوەکان دژی یاریزانی بەرامبەر (بەندی 5:5,2:8) کەناخرێتە ژێر پێدانی سزادانی بەرەو سەرووتر.دەبێ ئاگادارکردنەوە بدرێت:

أ– بۆ ئەو هەڵانەی کە دەبێ سزای سەرووتری پێ بدرێت.

ب– رەفتاری ناوەرزشی لە لایەن یاریزان یان کارگێری تیپ.

تێبینی :

دەبێ تەنها یەك ئاگادار كردنەوە بدرێت بە یاریزان. وە تـەنها (3) ئاگاداركردنـەوە بـە تیـپ دەدرێـت دواتر سزاكان دەبێ بە پێدانی سزای وەستان بۆ ماوەی (2) خولەك بە لایەنی كەمەوە .

- **دەبێ ئاگاداركردنەوە نەدرێت بەو یاریزانەی پێشووتر سزای وەستان بۆ ماوەی (2) خولەكی وەرگرتوە .**
- **دەبێ كارگێرانی تیپ لە یەك ئاگاداركردنەوە زیاتر وەرنەگرن .**

2:16 پێویستە داوەر ئاگادار كردنەوە (كارتی زەرد) بەرز بكاتەوە بە روونـی بـۆ یـاریزان یـا كـارگێری سەرپێچی كەر بۆ ئاگاداری تۆماركار/ كات گر، **هێمای دەست ژمارە** (13)



شێوەی ژمارە(16)

هێمایی ئاگاداركردنەوە

سزای وەستان بۆ ماوەی (2)خوولەك:

3:16 دەبێ وەستانی (2) خولەك بدرێت:

أ- لە هەڵەی ئاڵوگۆر, کاتێك یاریزانی زیادە بچێتە نێو یاریگا, یان یاریزان لە شوێنی ئاڵوگۆردا بە شێوەیەکی نا یاسایی بچێتە نێو یاریگا .

ب-بۆ ئەو سەرپێچیانەی کە دەبێ سزا بدرێن بە شێوەی بەرەو سەروتر .

ج- دووبارە بوونەوەی رە فتاری نا وەرزشی لە لایەن یاریزان، چ لە نێو یان لە دەرەوەی یاریگا.

د- رە فتاری نا وەرزشی لایەن یەکێك لە کارگێرانی تیپ کە پێش ئەوە ئاگاداری وە رگرتوە .

هـ- رە فتاری نا وەرزشی کە شایستەی سزادانی وەستانی (2) خوولەك لە هەموو بارێکدا .

و- لە ئەنجا می دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێری تیپ .

ز- رە فتاری نا وەرزشی لە لایەن یاریزان پێش دەست پێکردنی یاری, کە راستەو خۆ دوای وەرگرتنی وەستان (2) خوولەك.

لە کاتی پێدانی وەستانی(2) خوولەك بە کارگێرانی تیپ بە پێی (بەندی 16: 3پ) رێگە دەدرێت لە ناوچەی ئاڵو گۆردا بمێنێتەوە و کاری خۆی ئەنجام بدات, بەلا م یەکێك لە یاریزانەکانی نێو یاریگا دەچێتە دەرەوە بۆ ماوەی (2) خوولەك. بروانەشێوەی ژمارە(17)

4:16 دوای وەرگرتنی کاتی دابراو (T) پێویستە لەسەر داوەر هێمای پێدانی سزای وەستان دیار بکات بۆ ئەو یاریزانەی هەڵەکەی ئەنجامداوە لە رێگای هێمای دەستی دیاری کراو بۆ یاریزان بۆ ئەوەی کات گر و تۆمارکار بۆیان ئاشکرابێت کام یاریزان سزای وەر گرتووە (هێمای دەست ژ مارە 14) .



شێوەی ژمارە(17)
هێمای وەستانی
بۆماوەی(2)خولەك

5:16 کاتی وەستانە کە (2) خولەك لە کاتی یارییەکەدا هەژمار دەکرێت. سزای وەستان بۆ جاری سێیەم و بۆ هەمان باریزان دەبێتە هۆی دوور خستنەوەی, ئەگەر ماوەی سزای وەستانەکە لە کۆتایی گێمی یەکەم تەواو نەبوو لە گێمی دووەم تەواو دەکرێت, وە بە هەمان شێوە ئەگەر لە گێمی دووەم تەواو نەبوو وە یاریەکە گێمی زیاد کراوی تیادا هەبوو ئەوە لەگێمی زیاد کراودا تەواو دەکات وە بە هەمان شێوە لە گێمەکانی زیاد کراو جێ بەجێ دەکرێت, وە ئەگەر یاریزانەکە ماوەکەی تەواو نەکرد لە گێمی زیاد کراودا واتە شیاو نیە بۆ بەشداری کردن لە هەڵدانی (7) مەتری یەکلا کەرەوە بە پێی (بەندی2:2) .

دوورخستنەوە:

6:16 دەبێ دوورخستنەوە بدرێت: بروانە شێوەی ژمارە(18)

أ– رە فتاری نا وەرزشی لەلایەن کارگێری تیپەکە,پاش وەرگرتنی ئاگادارکردنەوە یان وەستان بۆ ماوەی (2) خولەك.

ب–ئەو سەرپێچیانەی تەندروستی یاریزانی بەرامبەر دەخاتە مەترسی.

ج– رە فتاری ناوەرزشی توند لەلایەن یاریزان یا کارگێری تیپ لەنێو یان لە دەرەوەی یاریگا ئەنجام بدات, وەبەهەمان شێوەش بۆ ئەو کردەوانەی تایبەت بە رە فتاری نا وەرزشی توند یا دووبارە بوونەوەی لە کاتی هەڵدانی (7) مەتری یەك لا کەرەوەن .

د– دەست درێژی کردن لە لایەن یاریزانەوە پێش یاری یا لەکاتی ئەنجامدانی هەڵدانەکانی یەکلا کەرەوە .

ه– دەست درێژی لەلا یەن کارگێری تبپ .

و– سێیەم وەستان بۆ هەمان یاریزان .

7:16 دوای وەرگرتنی کاتی دابڕاو (T),پێویستە لە سەرداوەر هێمای دوورخستنەوە بەرزبکاتەوە (کارتی سوور) بەرووی یاریزان یان کارگێری تیپ کە هەڵەکەی ئەنجامداوە بۆ ئەوەی کاتگرو تۆمارکارلایان دیار بێت کامە یاریزان یان کارگێری تیپ کارتی وەرگرتووە(**هێمای دەست ژمارە 13**).



شێوەی ژمارە(18)
هێمایی دوورخستنەوە

8:16 دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێری تیپ هەمیشە بۆ ماوەی یارییەکەیە. وەدەبێ یاریزان یان کارگێری تیپ نێو یاریگا و ناوچەی ئاڵو گۆڕینی تایبەت بە تیپەکەیان بە جێ بهێڵن راستەوخۆ وە بە هیچ شێوەیەك رێگەی پێ نادرێت پەیوەندی بە تیپەکەیەوە بکات .

زیاتر لە یەك هەڵە لە هەمان كات دا :

9:16 ئەگەر یاریزان یا كارگێری تیپ چەند سەرپێچیەكی دووبارە كردەوە لەهەمان كاتدا. یان یەك لە دوای یەك,پێش دەست پێكردنی یاری، ئەم سەرپێچیانە شایەنی وەرگرتنی سزای جۆراو جۆرن, وەك بنەما تەنها دەبێ توند ترین سزا وەرگرن. جگە لەمە چەند بوارێكی تایبەتی هەیە دەبێت تیپ بە كەم بوونی یاریزان بۆ ماوەی (4) خولەك یاری بكات وەكو ئەم بارانە:

أ- ئەگەر یاریزان سزای وەستانی وەرگرت دواتر سەرپێچی رەفتاری نا وەرزشی ئنجامدا پێش دەست پێكردنی یاری, ئەو كات یاریزان بۆ جارێكی تر سزای وەستان وەر دەگرێت, (وە ئەگەر سزای وەستانەكە بۆ جاری سێیەم بێت ئەوە یاریزانەكە دوور دەخرێتەوە) .

ب-ئەگەر یاریزان سزای دوور خستنەوەی پێدرا (راستەو خۆ بێت یا بە هۆی سزای وەستان بۆ جاری سێیەم) وە دواتر سەر پێچی رە فتاری نا وەرزشی ئەنجامدا پێش دەست پێ كردنی یاری, ئەو كات تیپەكە سزا دەدرێت بە سزاییەكی تر بۆ ماوەی (4) خولەك بەكەمبوونەوەی یاریزان یاری دەكەن .

ج- ئەگەر یاریزان سزای وەستانی وەرگرت دواتر رەفتاری نا وەرزشی توندی ئنجامدا پێش دەست پێ كردنی یاری ئەو كات یاریزان دوور دەخرێتەوە, وەئەم سزایە كۆدەكرێتەوە واتە تیپەكە بە كەم بوونی یاریزانێك بۆ ماوەی (4) خولەك .

د- ئەگەر یاریزانێك لەكاتی وەرگرتنی سزای دوور خستنەوە (راستەو خۆ بێت یا بە هۆی سزای وەستان بۆ جاری سێیەم) رەفتارێكی ناوەرزشی توندی ئەنجامدا, ئەو كات تیپەكەسزاییێكی تر وەر دەگرێت و دەبێتەكەم بوونەوەی یاریزانێك لە نێو یاری بۆ ماوەی (4) خولەك .

سەرپێچییەکان لە کاتی یاریدا :

10:16 ئەو شێوازانەی کە باس کراون لە(بەندی 1:16, 3:16, 6:16, 9:16) بە شێوەیەکی گشتی هێرش کردنە لە کاتی یاری کردندا بریتیە لە (کاتی زیادکراو, کاتی دابراو, هەروەها کاتی پشودان لە نێوان هەردوو گێمدا وە هەروەها هەموو وەستانێکی کورت) .

پێویستە داوەران چاودێری ئەوە بکەن سزا دیاریکراوەکان بە کات هیچ واتایەکی نیە و هەر رەفتارێکی نا وە رزشی دووبارە بوونەوە یان توند دەبێ یاریزان دووربخرێتەوە، وە بەشداری نەکات لە هەڵدانەکانی یەکلا کەرەوە .

سەرپێچییەکانی دەرەوەی کاتی یاری :

11:16 سزای رەفتاری ناوەرزشی یان توند یان دەست درێژی کردن لە لا یەن یاریزان یان کارگێری تیپ لە شوێنی ئەنجامدانی یاریەکە وە لە دەرەوەی کاتی یاری بەم شێوە دەبێت:

أ- دەبێ ئاگادارکردنەوەی پێبدرێت لە رەفتاری ناوەرزشی.

ب-دەبێ سزای دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێری تیپ لە رەفتاری نا وەرزشی دووبارە بوونەوە یان توند یان دەست درێژی کردن بدرێت .بەلا م بۆی هەیە بە (14) یاریزان و (4) کارگێر یاریەکە دەست پێبکات (بەندی8دووەم:16) جێبەجێ دەکرێت تەنها لە کاتی یاریدا واتە سزای وەستان وەر ناگرن بۆ ماوەی (2) خوولەك .

پاش کۆتایی یارییەکە :

ج- راپۆرتی نووسراو.

بەندی (17) داوەران:

1:17 دەبێ هەر یارییەك لە لایەن دوو داوەر بـەڕێوە بـچێت وە كـات گـر لـە گـەڵ تۆماركـار هاوكاریـان دەكەن . بروانە شێوەی ژمارە(19)



شێوەی ژمارە(19)

داوەران

2:17 هەردوو داوەرەكە چاودێری رەفتاری یاریزانەكان و كارگێڕانی تیپ دەكەن لـەو سـاتەی دێنـە ناو یاریگا تا دەرچونیان .

3:17 هەردوو داوەرەكە بەرپرسن لەپشكنینی گۆڕەپانی یـاری و هـەدوو گۆڵەكـە و تۆپـەكان، پـێش دەست پێكردنی یـاری, وە بڕیـار دەدەن كـام تـۆپ یـاری پـێ دەكرێـت, هـەروەها دڵنیـا بـوونی داوەران لە سەر ئەوەی هەردوو تیپەكە بە جل و بەرگی یاسایی ئامادەن بۆ یارییەكە, وە هەوەها پشكنینی ئەنكێتی یاریەكـە و تۆمـاركردنی نـاوی یاریزانـەكان, وەهـەروەها دڵنیـایی لـە ژمـارەی یاریزانەكان و كارگێڕانی تیپەكان لە ناوچـەی ئـاڵوگۆری یاریزانـان، بـەو پێیـەی كـە ژمارەكانیـان دیاری كراوە, وەهەروەها دیاری كردنی پێناسی (كارگێڕی بەرپرسی تیپەكە) بۆ هەر تیپێك, هـەر هەڵەیەكیش هەبێت پێویستە راست بكرێتەوە.

4:17 دەبێ یەكێك لە داوەرەكان تیروپشك بكات بـە ئامـادەبوونی داوەرەكـەی تـر وە ((كـارگێر بـەر پرسی تیپ)) بۆ هەر تیپێك یان نوێنەری (كارگێر بەرپرسی تیپ) .

5:17 وەکو بنەما, پێویستە بەڕێوبردنی یاریەکە لەلایەن هەردوو داوەرەکەدا بەڕێوە بچێت. هەروەها هەردووکیان بەرپرسن لەوەی ئایا یاریەکە بە شێوە یاسایی دەڕوات بە ڕێوە, وە دەبێ سزای سەرپێچی کەر بدەن .

ئەگەر یەکێك لە داوەرەکان نەی توانی بەردەوام بێت لە بەڕێو بردنی یاری ئەو کات داوەرەکەی تر بە تەنیا یارییەکە تەواو دەکات .

6:17 ئەگەر داوەران فیکەی سەرپێچیەکیان لێدا و هاو دەنگ بوون لە وەی کامە تیپ سەرپێچیەکەی ئەنجامداوە بەلآم جیاواز بوون لە شێوەی سزادانەکە, ئەو کات دەبێ سزای تونتر پەیڕەو بکرێت.

7:17 ئەگەر داوەران فیکەیان لێدا بە هۆی سەرپێچیەك, یان چوونە دەرەوەی تۆپ بۆ دەرەوەی یاریگا, وەهەر یەکە لە داوەرەکان بڕیاری جیایان هەبوو بۆ ئەوەی تۆپ بدرێتە دەست کامە تیپ, ئەو کات داوەران گفتوگۆ لەگەڵ یەکدا دەکەن و بڕیاری هاوبەش دەدەن .

ئەگەر هەردوو داوەرەکە نەگەیشتنە بڕیاری هاوبەش ئەو کات بڕیاری داوەری گۆڕەپان جێبەجێ دەکرێت, وە لەم کاتەدا دەبێ کاتی دابڕاو وەر بگرن, دوای گفتوگۆ کردن لەلایەن هەردوو داوەرەکە هێمای دەست بەرز دەکەنەوە و بە فیکە یارییەکە دەست پێدەکرێتەوە .

8:17 هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە نووسینی گۆڵەکان. وەهەروەها لە نووسینی تێبینیەکانی (ئاگادارکردنەوە و وەستان ,دوورخستنەوە, دەرکردن).

9:17 هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە چاودێری کردنی کاتی یاری, ئەگەر هەر کەم و کورتیەك هەبێت لە کاتی یاریدا, ئەو کات هەردوو داوەرەکە دەگەنە بڕیاری هاوبەش.

10:17 دوای کۆتایی هاتن بە یاریەکە هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە تەواو کردنی ئەنکێتی یاریەکە و تۆمارکردنی بە شێوەیکی راست, ئەگەر بڕیاری دەرکردن هەبوو پێویستە لە راپۆرتەکەدا روون بکرێتەوە, وەهەروەها دوورخستنەوە دیاری بکرێت بە چ شێوەیەکە .

11:17 ئەو بڕیارانەی داوەران دەیدەن لە سەر بنەمای تێبینی و راستیدا بڕیاری کۆتایین دەکرێت چاو بە بڕیارەکە بخشێندرێتەوە کاتێك بریارەکە لـە گـەڵ یاسـادا نـەگونجێت. لـەکاتی بەرێوەچوونی یاریدا تەنها (کارگێری بەرپرسی تیپ) بۆی هەیە لە گەڵ داوەردا گفتوگۆ بکات .

12:17 هەردوو داوەرەکە بۆیان هەیە یارییەکە بوەستێنن بـە شـێوەی کـاتی یـا کۆتـایی هێنـان بـە یارییەکە, وە دەبێ هـەموو تواناکانیـان بخنـە گـەر بـۆ ئـەوەی یارییەکـە بـەردەوام بێـت و پـێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بدەن.

13:17 رەنگی رەش لە پێشەوەی رەنگەکانی ترە بۆ جل و بەرگی داوەران .

بەندی(18) کات گر و تۆمارکار:

1:18 وەکو بنەما, کـات گـر بەرپرسـی سـەرەکیە بـۆ کـاتی یـاری, وە کـاتی دابـراو, وەکـاتی سـزای وەستان.

وە تۆمارکار بەرپرسی سەرەکیە بۆ لیـستی تیپـەکان, ئـەنکێتی یارییەکـە وە چـوونە نـاوەوەی یاریزانان بە تا یبەتی ئەوانەی دوای دەست پێکردنی یاری دەگەنە شوێنی یارییەکە وەهـەروەها چاودێری کردنی ئەو یاریزانانەی کە بۆیان نیە بەشداری بکەن لە یارییەکەدا .

کارەکانی تر وەکو چاودێری کردنی ژمارەی یاریزانان و کارگێرانی هەردوو تیپەکە لە ناوچـەی ئاڵوگۆرینی تیپدا. وچوونە ناوەوە و هاتنە دەرەوەی یاریگا لە لا یـەن یاریزانـەکان وە ئـاڵوگۆرین بەر پرسێتی هەردووکیانە بە هاو بەشی .

بە شێوەیەکی گشتی دەبێ کـات گـر یـان (چـاودێری هونـەری کـە لەلایـەن لیژنـەی چـاودێری پاڵەوا نێتیە کە دا دانراوە) بۆیان هەیە یارییەکە رابگرن ئەگەر پێویست بکات .

2:18 ئەگەر بۆردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ)ی هەڵواسراوی ناو هۆل نەبوو پێو یستە لـە سـەر کـات گر کارگێری بەرپرسی هەردوو تیپ ئاگـادار بکاتـەوە لـەو ماوەیـەی لـە یاریەکـەدا تێپـەڕیوە یا یاریەکە چەندی ماوە, بە تایبەتی لە دوای کاتی دابڕاودا .

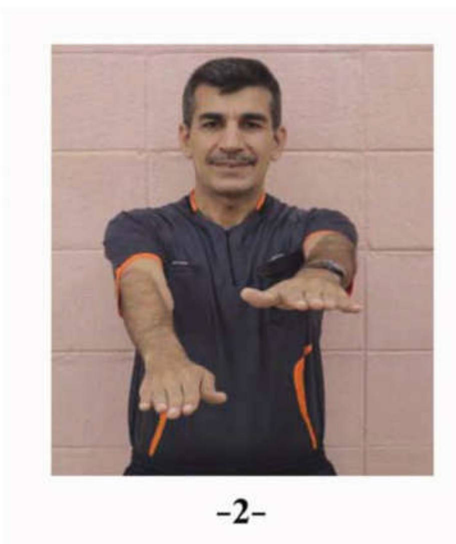
ئەگەر بۆردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ) هێمای ئۆتۆ مـاتیکی نـەبوو ئـەو کـات پێویـستە لـە سەر کات گر فیکەی کۆتایی بۆ گێمی یەکەم یان کۆتایی یارییەکە لێ بدات.

ئەگەر بۆردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ)ی هەڵواسراوی نێو هۆل نەیتوانی کاتی سزای وەستان پیشان بدات (بە لایەنی کەمەوە (3) بۆ هەر تیپێك لە کاتی یاری یەکێتی نێو دەوڵەتیدا) پێویستە لەسەر کات گر کارتێك لە سەر مێزەکەی دابنێت تیایدا روونی بکاتەوە کاتی دەرچوون و چوونە ناوەوەی یاریگا دیاری بکات واتە ماوەی سزای وە ستانەکە و هەروەها ژمارەی یاریزانەکەش بنوسێت .



-1-

چوونەناوەوەی ناوچەی گۆل



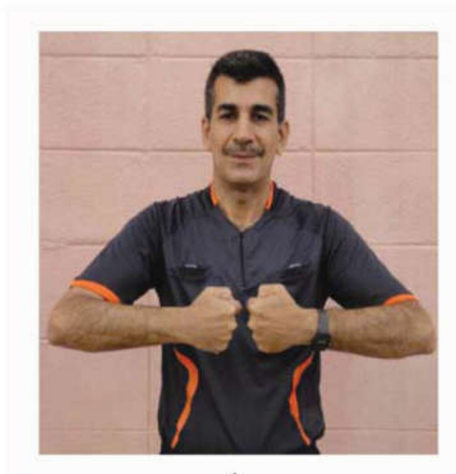
-2-

تەپ تەپەی نایاسایی



-3-

زیاتر لە سێ هەنگاو یان
گلدانەوەی تۆپ زیاتر لە سێ چرکە



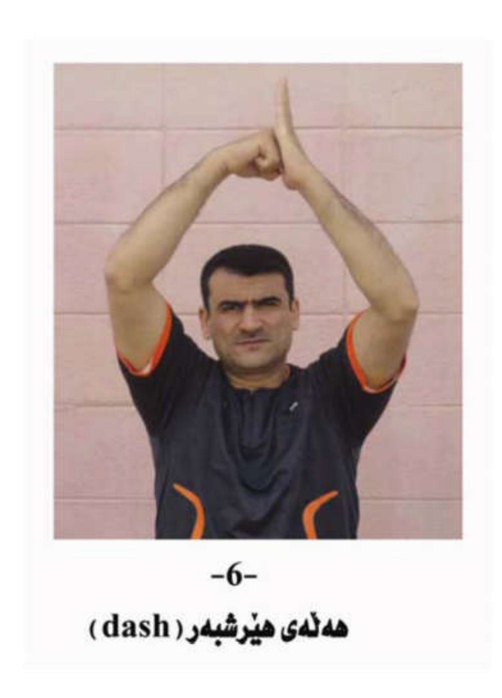
-4-

گەمارۆدان، گرتن، پاڵ پێوەنان



-5-

لێدان



-6-

هەڵەی هێرشبەر (dash)



-7-

ئاراستەی هەڵدانی لا



-8-

هەڵدانی گۆلچی



-9-

ئاڕاستەی هەڵدانی ئازاد



-10-

پارێزگاری بەماوەی سێ مەتری



-11-

یاری نەرێنی نێگەتیڤانە



-12-

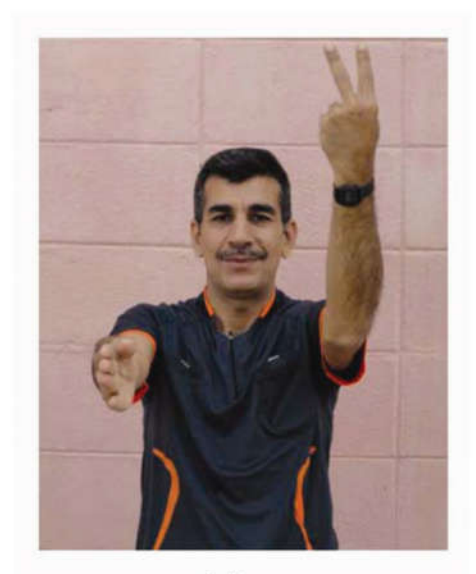
گۆڵ



-13-

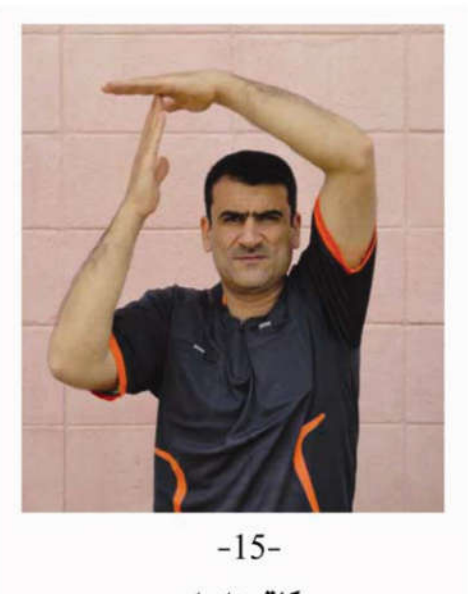
ئاگاداركردنەوە (كارتى زەرد)

دوورخستنەوە (كارتى سوور)



-14-

وەستان بۆ ماوەى دوو خوولەك



-15-

كاتى دابڕاو



-16-

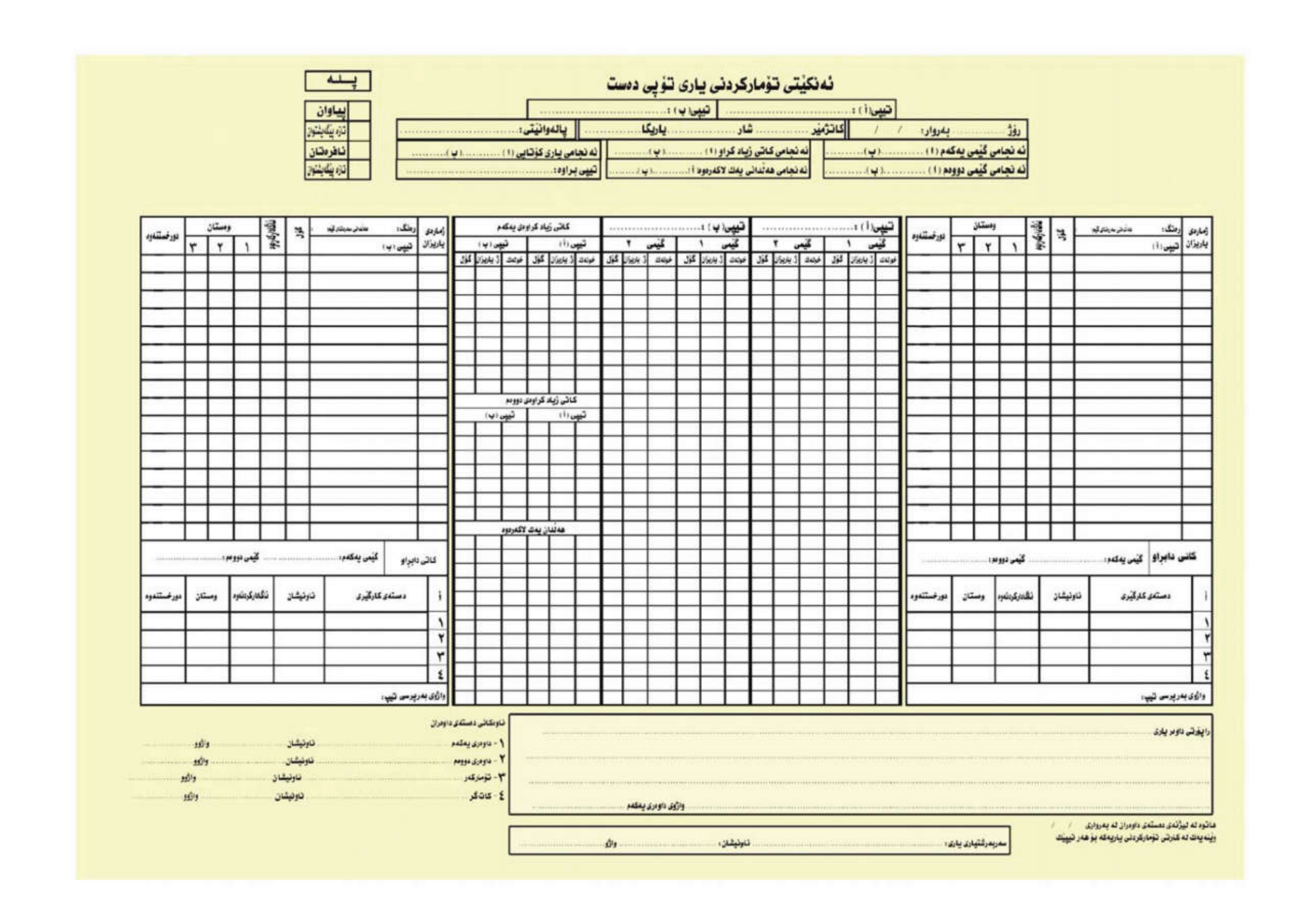
ڕێگە پێدان بەدوو کەسی شیاو بە

چوونەژوورەوەی بۆ ناو یاریگا لە کاتی دابڕاودا



-17-

هێمای ئاگادارکردنەوەی
یاری نێگەتیڤانە



پـلـه

پیاوان	
تازە پێگەیشتوان	
ئافرەتان	
تازە پێگەیشتوان	

ئەنکێتی تۆمارکردنی یاری تۆپی دەست

تیپی (أ) : .... تیپی (ب) : ....

رۆژ .... بەروار: / / | کاتژمێر .... شار .... یاریگا .... | پالەوانێتی: ....

ئەنجامی گێمی یەکەم (أ) .... (ب) .... | ئەنجامی کاتی زیاد کراو (أ) .... (ب) .... | ئەنجامی یاری کۆتایی (أ) .... (ب) ....

ئەنجامی گێمی دووەم (أ) .... (ب) .... | ئەنجامی هەڵدانی یەك لاکەرەوە (أ) .... (ب) .... | تیپی براوە: ....

ژمارەی یاریزان	رەنگ: تیپی (أ)	ناوی سیانی یاریزان	گۆڵ	ئاگادارکردنەوە	وەستان ١	وەستان ٢	وەستان ٣	دورخستنەوە

تیپی (أ) : گێمی ١			گێمی ٢			تیپی (ب) : گێمی ١			گێمی ٢			کاتی زیاد کراوی یەکەم تیپی (أ)			تیپی (ب)		
خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ

کاتی زیاد کراوی دووەم — تیپی (أ) — تیپی (ب)

هەڵدانی یەك لاکەرەوە

ژمارەی یاریزان	رەنگ: تیپی (ب)	ناوی سیانی یاریزان	گۆڵ	ئاگادارکردنەوە	وەستان ١	وەستان ٢	وەستان ٣	دورخستنەوە

کاتی دابڕاو: گێمی یەکەم: .... گێمی دووەم: ....

أ	دەستەی کارگێری	ناونیشان	ئاگادارکردنەوە	وەستان	دورخستنەوە
١					
٢					
٣					
٤					

واژۆی بەرپرسی تیپ:

ڕاپۆرتی داوەر یاری ....

واژۆی داوەری یەکەم ....

ناوەکانی دەستەی داوەران

١ - داوەری یەکەم .... ناونیشان .... واژوو ....

٢ - داوەری دووەم .... ناونیشان .... واژوو ....

٣ - تۆمارکەر .... ناونیشان .... واژوو ....

٤ - کات گر .... ناونیشان .... واژوو ....

هاتوە لە لیژنەی دەستەی داوەران لە بەرواری / /

وێنەیەك لە کارتی تۆمارکردنی یاریەکە بۆ هەر تیپێك

سەرپەرشتیاری یاری: .... ناونیشان: .... واژۆ ....

پرسیارە گشتییەکان

پ1/ کاتی یاری کردن بۆ تیپی تازە پێگەیشتوان پێکدێت لە:

1. 30خولەك
2. 25خولەك
3. 20خولەك

پ2/ لەچ کاتێك پێدانی کاتی دابراو بۆ تیپ دەبێت ئەگەر:

1. تۆپ لەژێر دەستی تیپی بەرامبەر بێت
2. تۆپ لە ژێر دەستی تیپ خۆی بێت
3. تۆپ لە دەرەوەی یاریگا بێت

پ3/ کاتێك تیپ داوای کاتی دابراو بکات دەبێت داوەر یاریەکە رابگرێت بە:

1. دوو فیکەی پچرپچر
2. یەك فیکە
3. سێ فیکەی پچرپچر

پ4 / هەرتیپێك بۆی هەیە چەند کاتی دابراو وەربگرێت لەکۆی یاریەکە:

1. دوو کاتی براو
2. سێ کاتی براو
3. یەك کاتی براو

پ5/ قەبارەی تۆپی دەستی نێودەولەتی بۆ کچان بریتییە لە:

1. 58-60سم
2. 54-56سم
3. 50-52سم

پ6/ کێشی تۆپی دەست لەیاسای نێودەولەتی بۆ کوران بریتییە لە:

1. 290-330غم
2. 325-375غم
3. 425-475غم

پ7/ ئەو یاریزانەی هەلەبكات لەكاتی ئالگۆڕ دەبێت سزابدرێت:

1. ئاگاداركردنەوە
2. دوورخستنەوە
3. وەستان بۆماوەی (2خولەك)

پ8/ ئەگەر گۆڵچی لەناوچەی گۆل هاتەدەرەوە بەتۆپەوە ئەوە دەبێتە:

1. لێدانی سزا بۆ تیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد (واتە9مەتر)
3. یاریەكە ئاساییە

پ9/ ئەگەر گۆڵچی لەناوچەی گۆل هاتەدەرەوە بەبێ تۆپ ئەوا دەبێتە:

1. هەڵدانی لا بۆتیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد بۆتیپی بەرامبەر
3. گۆلچی دەبێتە یاریزان و یاسای یاریزانانی لەسەر پەیرەودەكرێت

پ10/ ئەگەر تۆپ بەرگۆلچی بكەوێت بچێتە دەرەوەی یاریگا لەدواوەی گۆل:

1. هەڵدانی لا بۆتیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری) بۆتیپی بەرامبەر
3. هەڵدانی گۆلچی

پ11/ گەرانەوەی تۆپ بۆناوچەی گۆل دەبێتە:

1. هەڵدانی لا
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)
3. هەڵدانی گۆلچی

پ12/ بەركەوتنی تۆپ بەپێی یان خوار ئەژنۆی یاریزان دەبێتە:

1. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)بۆ تیپی خۆی
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)بۆ تیپی بەرامبەر
3. یارییەكە ئاستی وەك خۆی دەروات

پ13/ کاتێك تۆپ بەردەستی گۆڵچی دەکەوێت بە ستونی گۆل دەکەوێت تۆپ دەچێتە دەرەوەی یاریگا(لە هێلی لاکانەوە تۆپ چووە دەرەوە) دەبێتە:

1. هەڵدانی لا بۆ تیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی گۆڵچی
3. هەڵدانی ئازاد

پ14/ کاتێك یاریزانی بەرگری تۆپ بگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی گۆلی خۆی تۆپەکە بچێتە گۆلەوە دەبێتە:

1. هەڵدانی ئازاد
2. گۆل
3. هەڵدانی گۆڵچی

پ15/ ئایا دادوەر دەتوانێت سزای دوورخستنەوە واتە(کارتی سوور) بداتە یاریزان بێ ئەوەی یاریزان ئاگاداربکرێتەوە(واتە بێ کارتی زەرد:

1. نەخێر
2. بەڵێ

پ16/ لە کاتی هەڵدانی سەرەتا واتە(ارسال) یاریزان دەبێ:

1. یەك پێی لەسەر هێڵ بێ
2. هیچ پێیەکی لەسەر هێڵ نەبێ
3. جگە لەمانە

پ17/ ئەگەر تۆپ بەر بنمیچی واتە(صقفی)یاریگا بکەوێت ئەوا دەبێتە:

1. هەڵدانی لا بەرامبەر بەو شوێنەی بەر بنمیچەکە کەوتووە بۆ ئەو تیپەی کە تۆپەکەی لەلانەبووە
2. هەڵدانی گۆڵچی
3. هەڵدانی ئازاد

پ18/ لەکاتی هەڵدانی (7مەتری) دادوەر پێش ئەوەی فیکە لێبدات یاریزان لێدانەکە ئەنجام بدات ئەوا:

1. یاریزانەکە سزادەدرێت
2. یارییەکە ئاسایی دەروات
3. دووبارە دەکرێتەوە

پ19/ لە چ کاتێك داوەر فیکە لێنادات:

1. هەڵدانی سەرەتایی
2. هەڵدانی (7مەتری)
3. هەڵدانی لا

پ20/ کاتێك یاریزانی زیادە بچێتە نێو یاریگا یان یاریزان لە شوێنە ئالوگۆردا بە شێوەیەکی نایاسایی بچێتە نێویاریگا ئەوا یاریزانەکە بەم شێوەیە سزا ئەدرێت:

1. ئاگادارکردنەوە(کارتی زەرد)
2. دوورخستنەوە بە کارتی سوور
3. وەستان بۆماوەی(2خولەك)

پ21/ پاش کۆتایهێنانی باری یاریزان یان کارگێری رەفتارێکی ناوەرزشی ئەنجام بدات ئەوا دەبێتە:

1. سزای دوورخستنەوە بۆیاریزان یان کارگێری
2. سزای پێدانی وەستان بۆماوەی (2خولەك)
3. راپۆرتی نوسراوی داوەر

پ22/ پانی و درێژی یاریگای تۆپی دەست:

1. 15مەتر پانی/ 30مەتر درێژی
2. 20مەترپانی/ 40مەتر درێژی
3. 25مەتر پانی/ 50مەتر درێژی

پ23/ لەکاتی ئالۆگۆری شوێنی یاریزاناندا پێش ئەوەی یاریزان بێتە دەرەوە یاریزانێك چووە ناوەوە دەبێتە:

1. پێدانی ئاگادارکردنەوە(کارتی زەرد)
2. سزای وەستان بۆماوەی(2خولەك)
3. دوورخستنەوە

پ24/ لەکاتی هەڵدانی (7مەتری) دەبێت یاریزانی هێرش بەرەویاریزانی بەرگری بووەستن لەدەرەوەی هێلی:

1. 7مەتر
2. 9مەتر
3. 6مەتر

پ25/ ئەگەر یاریەکە بەیەکسانبوون کۆتایی هات ئەوا دووگێمی تر یاری دەکەن هەرگێمێك پێك دێت لە:

1. (10)خولەك
2. (15)خولەك
3. (5)خولەك
4. (12)خولەك

پ26/ لەسەرەتای یاریکردندا تیپ نابێت لە______ یاریزان کەمتر یاری بکات:

1. (4)یاریزان
2. (5)یاریزان
3. (6)یاریزان
4. (7)یاریزان

پ27/ هەر تیپێك لەسەرەتای یاریکردندا دەبێت ناوی ______ یاریزان پێشکەش بکات بە تۆمارکەر.

پ28/ رێگە بە تیپ دەدرێت کە تەنها______ کارگێری دەست نیشان بکرێت لەکاتی یاریکردندا:

1. چوار کارگێری
2. دوو کارگێری
3. سێ کارگێری
4. یەك کارگێری

پ29/ دەبێت بەرزی ژمارەی سەر درێسی یاریزان لە تۆپی دەست لە پێشەوە______ سم وە لەپشتەوە______ سم بێت.

پ30/ نابێت یاریزان بۆماوەی______ تۆپ گلٚداتەوە.

پ31/ کاتێك تۆپ بە دادوەر واتە(حکم) بکەوێت لەناویاریگادا یاریەکە______.

پ32/ دوای تۆمارکردنی هەرگۆلێك بە______ یاریەکە دەست پێدەکاتەوە.

پ33/ دەبێت داوەر فیکە لێبدات بۆ دەست پێکردنەوەی یاری لەکاتی______,______,______,______.

پ34/ دەبێت تەنها ______ ئاگادارکردنەوە واتە(کارتی زەرد)بدرێتە یاریزان وە تەنها ______ ئاگادار کردنەوە بدرێتە تیپ.

پ35/ دەبێت ئاگادارکردنەوە نەدرێت بەو یاریزانەی کە پێشووتر سزای ______ وەرگرتبوو.

پ36/ دوای دوورخستنەوەی واتە(کارتی سوور) یاریزان یان کارگێری تیپ دەبێت بۆماوەی ______ بوەستێت و یاریزانێکی تر بێتە جێگای.

پ37/ ئەگەر یاریزان سزای وەستانی (2خولەك) وەرگرت دواتر سەرپێچی رەفتاری ناوەرزشی ئەنجام دا پێش دەست پێکردنی یاریەکە ئەوە یاریزانەکە سزای ______ وەردەگرێت.

پ38/ لە کاتی یاری هەردووداوەر نەگەیشتنە بریاری هاوبەش ئەو کات بریاری داوەری ______ جێبەجێدەکرێت.

پ39/ ______ بەرپرسی سەرەکیە بۆکاتی یاری، کاتی دابراو وەکاتی سزای وەستان.

پ40/ یاری تۆپی دەست بەرێوەدەچێت لە لایەن ______ ، ______ ، ______ ، ______ .

زاراوەکان

کوردی	عربی
بوار	مجال
رایەڵ	العارضة
کلۆك	حوض
کەوانە	قوس
پێ	قدم
سەرنەکەوتوو	فاشل
چەماندنەوە	انثناء
لار	ميل
قەد	جذع
ئەژنۆ	ركبة
قاچ	رجل
شوێنەوار	أثر
لاق	ساق
باسك	ساعد
بازو	عضد
تەکاندن	رفس
لاسەنگ	مرجوحة
داوەر	الحكم
ناوچەی پارێزراو	منطقة الامان
کاتی زیاد کراو	الوقت الاضافي
هێما	الاشارة
کات گر	الميقاتي
تۆمارکار	المسجل
کاتی دابراو	الوقت المستقطع
وەستان	الايقاف
دوور خستنەوە	استبعاد
دەرکردن	طرد

سزای بەرەو سەروتر	العقوبة التصاعدية
هەنگە شلە	الحجلة
گوزارشتی جەستەیی	التعبيرات البدنية
دەست درێژی	الاعتداء
بنمیچ	السقف
سوود بەخش	استفادة
هەلێکی مسۆگەر	فرصة واضحة
پێدانی هەل	اتاحة الفرصة
یەکلا کەرەوە	ترجيحية
خۆ تێهەلقورتاندن	التدخل

سەرچاوەکان

1– القانون الدولي لالعاب الساحة والميدان . قواعد المنافسة 2007/ 2008

د. صريح عبدالكريم الفضلي

2– مسابقات الميدان والمضمار(العاب القوى)

د. زكي محمد درويش

3– الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الريضي

4– موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناوەڕۆک